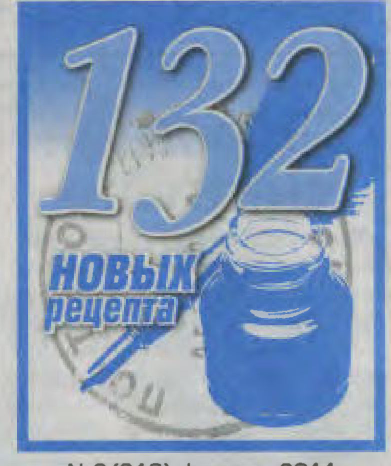
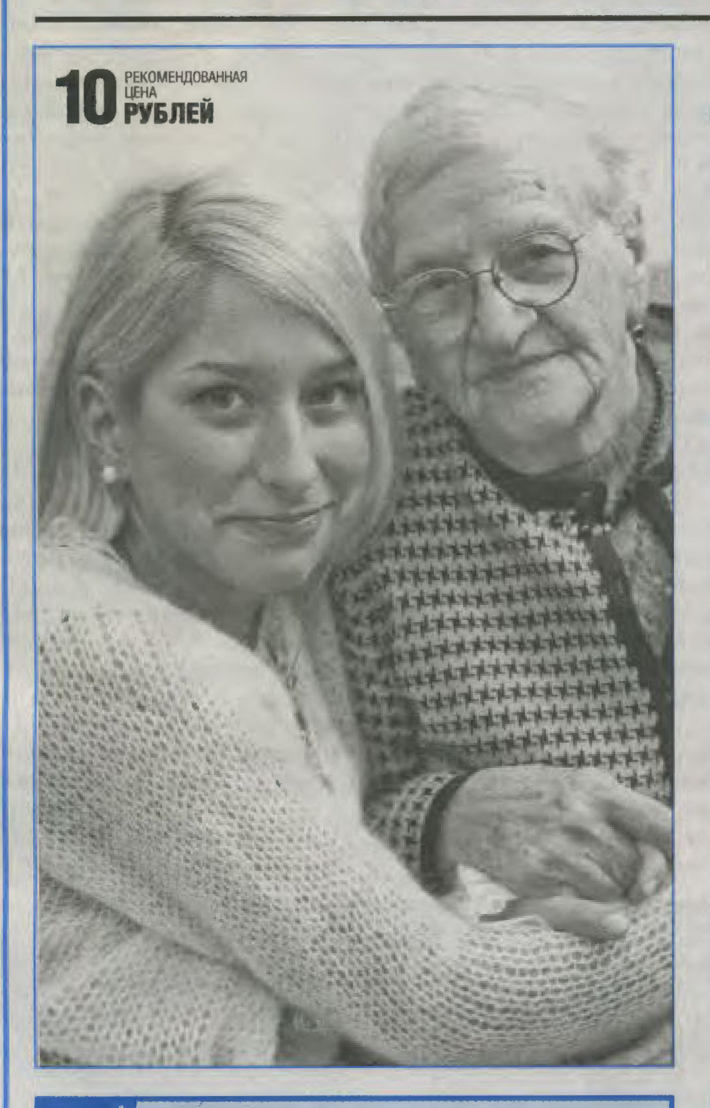
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№3 (218) февраль 2011

10 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА РУБЛЕЙ





ПИСЬМО В НОМЕР

Самая душевная газета

О «Лечебных письмах» я узнала от своей соседки, старенькой бабушки. Живет она одна, но ее часто навещает внук. И вот как-то внук не приехал, заболел. Тогда эта бабушка позвонила в мою квартиру и попросила почитать «Лечебные письма» вслух. Выяснилось, что она очень плохо видит, и обычно ей читает внук. Выполнить такую просьбу несложно, и мы с ней посвятили вечер увлекательному и полезному чтению. Нашли пару хороших рецептов, попили чаю, поговорили по душам. Я очень благодарна соседке за то, что познакомилась с «Лечебными письмами». Потом я их выписала и для своей мамы. Выйдя на пенсию, мама просто растерялась: как жить дальше, чем заниматься? Для старшего поколения это больные вопросы, ведь люди всю жизнь работали на благо общества. И некоторые даже не представляют, как можно ограничивать себя только домашними делами. Благодаря «Лечебным письмам» моя мама воспряла духом. Она уже не чувствует себя одинокой, ненужной. Ведь это так замечательно – пожить для себя и для близких, радуясь каждому дню и помогая другим! Теперь у нее есть единомышленники и много бесценных рецептов народной медицины. Газета помогает людям поддерживать здоровье и не падать духом.

Куликова Н.Ф., г. Новосибирск

ЦИТАТА

Доброе слово лечит не хуже любого лекарства. Я думаю, что не столько красота, сколько доброта поможет спасти мир.

Карпицкая Маргарита Петровна, г. Красноярск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Как много сейчас в продаже красочных разрекламированных изданий, в том числе и по медицине! Но вот уже больше семи лет многие неизменно выбирают «Лечебные письма». Чем же так дорога всем нам эта газета в скромной обложке? Пожалуй, главное, что необходимо для полноценной жизни в любом возрасте, – не лекарства и не какие-нибудь «секретные» рецепты. Важнее то, как мы сами относимся к своему здоровью и к собственной жизни! Этому нас, к сожалению, нигде не учили. Но почти в каждом письме, опубликованном в газете, говорится о том, что здоровье в наших руках. «За все происходящее в твоей жизни надо брать ответственность на себя. И если мы чуть-чуть не изменились сегодня, то, возможно, не доживем до завтра», – пишет Наталья Николаевна Цыганкова из г. Колпино. Почитайте ее письмо в рубрике «Хороший пример»! У Натальи Николаевны есть многолетний опыт общения с больным человеком, самым дорогим на свете... И то, о чем она рассказывает, особенно важно для пожилых людей, которых среди читателей «Лечебных писем» немало. Да и всем нам необходимо знать, как уберечь от беды себя и близких. «Дорогие мои старики» – так называется письмо Н.Н. Цыганковой, которое она посвятила своей маме. Так вот, дорогие наши друзья, есть сейчас и эффективные лекарства от многих болезней, и отличные врачи, и прекрасные книги, газеты о здоровье. Но даже те из нас, кому все это доступно, должны сами приложить немалые усилия, чтобы прожить долгую полноценную жизнь. Будем стараться вместе, поддерживая друг друга во всех добрых начинаниях, и у нас обязательно получится!

А теперь – наши пожелания в связи с наступающим праздником, Днем защитника Отечества. Берегите себя, дорогие мужчины, и будьте здоровы! Иначе кто же будет нас защищать?

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **28 ФЕВРАЛЯ**

Хорошо, что есть такая замечательная газета – «Лечебные письма»! Я с большим нетерпением жду каждый ее номер. Очень благодарна за то, что опубликовали в № 16 за прошлый год мой зов о помощи в лечении дочери от внутричерепного давления. Добрых, отзывчивых людей оказалось очень много. Я получила десятки писем с советами, рецептами. Читательница Заболотная Таисия Васильевна из Краснодара даже прислала посылку с травами и орехами. Низкий поклон, Таисия Васильевна, за доброту! Бог воздаст вам во много раз больше.

Хотелось бы лично отблагодарить каждого, но пока не имею такой возможности и очень прошу напечатать в газете мое письмо благодарности людям, которые откликнулись на чужое горе. Это Букарев Ю.В., приславший много интересных рецептов, советов, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Соколова А. из г. Георгиевска, Носович Ирина из г. Могилева, Вашкевич О.А. из г. Минска, Юрий Александрович и Кряжева А.С. из г. Новосибирска, Метдоха М.В. из г. Воркуты, Мановская М.Л. из Краснодарского края, Новосельцева из Томской обл., Федорович О.В. из г. Твери, Ивантикова А.А. из г. Ставрополя, Иванова Анастасия из Санкт-Петербурга и многие другие.

За всех вас я помолюсь и поставлю свечки, чтобы вы были здоровы. Желаю удачи, терпения, воли и веры в исцеление. Живите долго и счастливо!

Адрес: Марченко Галине Михайловне, 630057, г. Новосибирск, ул. Молодости, д. 44, кв. 55

Как же сближают людей «Лечебные письма»! Читая их, я словно вновь разговариваю с близким мне человеком. Через нашу замечательную газету хочу поблагодарить постоянную читательницу и автора многих публикаций Куликову Татьяну Порфирьевну из г. Барнаула за ее душевное тепло, которым она делится со многими незнакомыми ей людьми. Мне самой пришлось обратиться к ней. Я просила помочь найти мою школьную подругу, живущую в г. Барнауле. Уже 50 лет, как мы окончили школу... И Татьяна Порфирьевна ответила мне как близкому человеку. Я и сейчас часто встречаю ее фамилию на страницах газеты. Спасибо за ваше доброе сердце! Доброе слово лечит не хуже любого лекарства, и оно стоит дорого. Я думаю, что не столько красота, сколько доброта поможет спасти мир. И со мной согласятся многие читатели нашей газеты. Крепкого вам здоровья! А «Лечебным письмам» от всего сердца спасибо за то, что они поддерживают старшее поколение.

Адрес: Карпицкой Маргарите Петровне, 660001, г. Красноярск, ул. Ладо Кецховели, д. 65Б, кв. 11

Обращалась в «Лечебные письма» с просьбой помочь моему сыну в лечении эпилепсии. Мне уже 60 лет, пенсия небольшая, а помочь ему очень хочется. Большое вам спасибо за то, что опубликовали мою просьбу. Как много было откликов, советов, звонков! Низко кланяюсь всем людям, которые разделили мою боль. Не очерствели еще людские сердца! Теперь и сама пишу письма нуждающимся в помощи. Ведь я знаю, как важна моральная поддержка, как она согревает душу. Спасибо всем, кто принял участие в судьбе моего сына!

Адрес: Борисовой Галине Егоровне, 215500, Смоленская обл., г. Сафоново, ул. Гагарина, д. 5, кв. 25. Тел. (дом.) 848142-2-27-81

Болезнь легче предупредить

Не успеешь оглянуться – наступит весна. Для кого-то – радость, пробуждение жизненных сил, а для некоторых больных – одни муки. И особенно это касается аллергиков. Исходя из личного опыта, скажу так: пока еще не началась «прекрасная» пора цветения, лучше к ней основательно подготовиться, чтобы потом не мучиться.

Болею я давно, еще со студенческих лет. Началось все с обычной аллергии на некоторые продукты, эфирные вещества и еще бог знает на что. Тесты я тогда не делал, и точно назвать всех «врагов» своего здоровья не могу. Но главный враг, который спровоцировал аллергию, мне известен. Это токсичные химические вещества, с которыми я работал, будучи студентом. Подрабатывал, чтобы кормить семью... Лечиться даже не думал, пока не начался следующий этап болезни – так называемая сенная лихорадка. Мучился с ней лет 7. Сначала просто отсиживался дома в пору цветения, то есть месяца 2-3 как минимум. Однако на работу все равно приходилось ходить. А в остальное время сидел дома с закрытыми окнами. И все равно – красные воспаленные глаза, слезы, постоянный насморк. В ход пошли аптечные препараты. Перепробовал многие, и все же следующим этапом стали приступы удушья. Начал уезжать подальше в отпуск в такое время года, но это максимум 3 недели, а потом ведь снова надо на работу...

Сейчас ношу с собой ингалятор, очередной диагноз – бронхиальная астма. Конечно, полностью избавиться от такого недуга крайне сложно. Но с тех пор, как в руки попали «Лечебные письма», я все же надеюсь хотя бы сократить количество приступов, чтобы меньше зависеть от ингалятора. Уверен, что такое возможно. Жаль, что столько времени упущено!

Свое лечение я начал с анализа причин болезни, и вот что понял. По сути, мои диагнозы: пищевая аллергия, поллиноз, хронический ринит, бронхиальная астма – все они означают, что болезнь-то одна. Когда-то в организм попали вредные вещества, которые привели к сбою в работе иммунной системы. Некоторые из таких веществ могут годами накапливаться в печени. Поэтому, чтобы не разболеться, надо своевременно ее очищать, а также чистить кровь. Вот этим я и занялся в первую очередь. Помогают мне рецепты с травами из «Лечебных писем», советы умудренных опытом людей и специалистов. Конечно, я пересмотрел свои пищевые привычки и некоторые продукты заменил на более простые, но полезные. Поверьте, без многих современных деликатесов человек может прекрасно обойтись! А с началом весны настанет и время Великого поста. В прошлом году мне удалось его выдержать. Чувствовал себя хорошо, и настроение потом было прекрасное, и голова светлая. За последний год у меня появилось много интересных мыслей по поводу нашего здоровья. Надеюсь вскоре поделиться ими, а пока желаю всем настроиться на здоровье, чтобы встретить весну в бодром расположении духа.

Кравченков И.В., Ленинградская обл., г. Зеленогорск

Недавно прочитала в «Лечебных письмах», что друзья газеты собираются дожить до 100 лет. Полностью поддерживаю их, но для достижения такой цели надо серьезно относиться к своему здоровью в любом возрасте.

Берегите сосуды!

Гипертония, атеросклероз – многие относятся к таким диагнозам несерьезно. Мол, у всех они с возрастом появляются. А ведь сердечно-сосудистые заболевания сейчас на первом месте среди причин смертности!

Недавно у нас в семье случилось несчастье – умерла моя свекровь в возрасте 72 лет. Сначала у нее была гипертония, потом атеросклероз, сосудистая недостаточность. Муж до сих пор сильно переживает: «Могла бы еще пожить...» Да, могла бы. Разве это возраст – 72 года?! В некоторых странах женщины живут лет на 15 дольше. Конечно, я утешаю мужа, как могу. Но это событие заставило меня о многом задуматься. Ведь у нас обоих в 50 лет уже гипертония. Что же дальше? С годами ведь здоровья не прибавляется, если пустить все на самотек.

Вспоминаю свою свекровь. Простая, добрая, работящая женщина. Стаж на одном заводе – 40 лет. А потом – что? У многих пенсионеров ответ один: на пенсии пожить для себя, если возможности позволяют. Но что же это означает? К сожалению, для большинства – делать то, что вредно для здоровья. Есть вредные продукты, вести малоподвижный образ жизни и не загружать свою голову... Конечно, так недолго и загреметь под фанфары. Вот и с моей свекровью такое случилось. Говорят, это сейчас типичная ситуация, поэтому и сердечно-сосудистые недуги называют болезнями века.

Началось все с неправильного питания. У них в семье, на мой взгляд, вредные пищевые привычки. Разве можно постоянно готовить макароны, плавающие в свином жире? Мои родители, например, из деревни. Жили они всегда беднее и никогда такого себе не позволяли. А разве копчености – это нормальные продукты для ежедневного завтрака? Тем более в пожилом возрасте! Многие считают, что, мол, всю жизнь себе в чем-то отказывали, так хоть на пенсии можно себя побаловать, если деньги есть. Сейчас в моей семье все работают, на еду хватает, но копченую колбасу я, например, есть не могу. Иногда за праздничным столом съем кусочек, и организм уже сигналит: это яд! Так вот бедная женщина после 60 лет начала страдать от лишнего веса. Стали болеть ноги, и она не могла много двигаться. Из-за этого испортилось настроение, поэтому к 70 годам ей уже ничего не хотелось делать. Да еще головные боли и прочие симптомы сосудистых нарушений. Конечно, никакие лекарства не помогают при таком образе жизни!

Мой муж иногда скучает по маминым блюдам, но я стараюсь приучать его к вкусной и полезной пище. Использую и травы, чтобы предупредить развитие гипертонии. А еще стараюсь организовать активный семейный отдых, чтобы чаще быть в движении, гулять на свежем воздухе. «Лечебные письма» мне очень помогают. Надеюсь, моя семья сможет присоединиться к вашему клубу долгожителей!

Титова М.В., г. Ставрополь

НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО КРИЗА

Сердечникам, гипертоникам приходится подстраиваться под каждый сезон. Но, независимо от нашего желания, зимой сердечно-сосудистая система работает с нагрузкой. Сказывается все: и низкая температура, и оттепели, и магнитные бури, и, конечно, характер питания. Принято считать, что сейчас еда может быть тяжелой. Во всяком случае, в ней, и правда, меньше овощей, фруктов. Вот организм и вынужден работать с дополнительной нагрузкой на все системы. Здоровые люди редко ощущают это, а вот гипертоники – часто, знаю не понаслышке. За долгие годы гипертонического стажа я научилась уравновешивать давление и не доводить себя до гипертонических кризов. Едва погода начинает меняться, предпринимаю меры профилактики. Во-первых, зимой готовлю специальную смесь:

2 стакана свекольного сока, 250 г цветочного меда, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 1 стакан водки или разбавленного медицинского спирта размешиваю и сливаю в стеклянную банку. Принимаю по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

Смесь за зиму готовлю несколько раз и принимаю практически постоянно. Ее действие мне очень нравится.

Во-вторых, раз в неделю принимаю ванны с отваром из корней валерианы. На одну процедуру беру 200 г сухих корней, заливаю 2 л воды, кипячу полчаса на маленьком огне, затем настаиваю часа 2. Выливаю отвар в ванну с теплой водой и лежу минут 15-20 перед сном. Это хорошо успокаивает нервы, снимает все спазмы, расслабляет и сосудистую систему.

И еще одно средство – подушечка с дубовыми листьями. Она должна быть постоянно под носом. Запах дубовых листьев каким-то особенным образом действует на гипертоников. Это для меня загадка, но я с дубовой подушечкой не расстаюсь уже несколько лет. Каждый год набиваю молодыми листьями новую. Так и спасаюсь от приступов гипертонии, тех самых опасных пиков, которые называются кризами.

Новикова Нина Ефремовна, г. Курган

ПОЗАБОТИМСЯ О ПЕЧЕНИ

С интересом прочитал в прошлом номере нашей газеты письмо о том, что зимой надо особенно внимательно относиться к печени. Согласен на сто процентов, однако добавлю к такому своевременному письму следующее. Сейчас надо внимательно относиться не только к печени, но и к желчному пузырю. Ведь они абсолютно взаимосвязаны. Стоит нарушиться функции одного из названных органов, как тут же возникают проблемы с другим. И нередко они перерастают в такие заболевания, как холецистит и холангит. Холецистит – это воспаление самого желчного пузыря, нередко из-за образования камней; а холангит – воспаление желчных протоков внутри печени. Вот потому-то и боль в правом подреберье и в верхней части спины, а порой и рвота при этом. Если такие симптомы возникают, надо обязательно сделать УЗИ, обследоваться. И срочно принимать меры.

Если диагноз уже установлен, можно помочь себе и самостоятельно. Я, например, зимой часто завариваю плоды шиповника. Пью отвар вместо воды или чая. В нем много витаминов, поэтому он полезен не только для печени. Проверено, что шиповник укрепляет иммунитет.

А чтобы желчь не застаивалась, не густела, пользуюсь такими народными рецептами.

- Первый. Взять 1 ст. л. кукурузных рылец, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 3 часа в течение недели. Для профилактики полезно делать так периодически.
- Второй. Смешать и тщательно измельчить 3 части цветков бессмертника песчаного, по 2 части травы тысячелистника, травы полыни, плодов фенхеля или укропа и листьев мяты. Затем 2 ч. л. смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаивать 8–12 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой. Такое средство хорошо помогает, если боли в правом боку уже чувствуются. За 3–4 дня лечения они проходят, но настой принимать лучше дней 7–8.
- И третий рецепт, который пригодится всем. Надо очистить свеклу, нарезать и варить подольше, пока отвар не загустеет и не станет как сироп. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Свеклу можно взять в произвольном количестве, залить ее водой на 1 см выше уровня и уваривать почти наполовину.

Все вместе делает жизнь практически нормальной даже при холецистите и холангите.

Сажин Виктор Геннадьевич, Краснодарский край, г. Кореновск

СОГРЕВАЮЩИЙ НАПИТОК ОТ ПРОСТУДЫ

Всегда скептически отношусь к запугиваниям по поводу приближающейся эпидемии гриппа. Не помню, чтобы за последние годы я болела каким-нибудь гриппом. Хотя каждый день, утром и вечером, мне приходится ездить на общественном транспорте. Но вот простуда или насморк случаются хотя бы раз за зиму почти всегда. Бороться с этим никак не получается. Моя склонность к простудам объясняется не столько слабым здоровьем, сколько вирусной инфекцией, против которой не все могут устоять. Но лечиться можно практически без аптечных средств, сильнодействующих лекарств. Поделюсь рецептом специального напитка от насморка и простуды. Он согревает изнутри, помогает справиться с лихорадочным состоянием и ознобом, поэтому зимой его полезно пить всем.

Надо взять 2 ч. л. натертого корня имбиря, щепотку черного молотого перца, 1/2 ч. л. сушеного базилика и залить стаканом кипятка. Когда слегка остынет, добавить 1 ч. л. меда, размешать и выпить медленно, глоточками. Во время простуды пейте по стаканчику утром, днем и вечером.

Напиток имеет пикантный вкус. Несмотря на это, после него остается ощущение не только тепла, но и внутренней чистоты. И кстати, он помогает слегка похудеть!

Колобова Анастасия, г. Ставрополь

НАСТОЙКА ДОЛГОЛЕТИЯ

Главный враг пенсионера – склероз! Я практически не шучу. Пришел к выводу, что и с этим спутником старости можно и нужно бороться. Особенно зимой, когда свободного времени много, а двигаемся мы значительно меньше, чем летом на дачах. Если еще учесть, что зимой мы болеем чаще, то своевременная профилактика никому не помешает.

Несколько лет я принимаю настойку, простую в приготовлении. Она будоражит все системы организма и одновременно укрепляет нервную, сосудистую системы.

Понадобится 1 стакан сушеных внутренних перегородок грецких орехов, а также 0,5 л смеси из аптечных настоек пустырника, календулы, валерианы и боярышника. Я покупаю по 2–3 бутылочки каждой настойки. Поскольку они на спирту, наполовину разбавляю их кипяченой водой, а потом уж заливаю перегородки. Настаиваю 7–10 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимаю по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Курс – 1,5 месяца.

Если имеются проблемы с сердцем, хорошо использовать аптечную настойку боярышника, которую также можно наполовину разбавить водой. Важно соблюдать пропорцию: на стакан перегородок – 0,5 л настойки крепостью водки.

Никифоров Александр Матвеевич, г. Омск

ВЫЛЕЧИТ КЛЮКВА

Зимой трудно найти свежие витамины, поэтому иногда и лечиться, на первый взгляд, труднее, чем летом. Но и сейчас есть плоды, ягоды, которые приходят человеку на помощь. Их много. Возьмем, к примеру, клюкву, которая отлично хранится до весны.

После перенесенного панкреатита мне постоянно приходится соблюдать определенную диету. Поджелудочная железа, как и большинство жизненно важных органов, «не любит» такой еды, которая приводит к ожирению. Тогда начинаются сбои в работе железы со всеми последствиями, болезненными приступами. Есть клюкву надо по горсточке 3 раза в день до приема пищи. Можно и с медом.

Хронический панкреатит обычно обостряется зимой. Для профилактики таких обострений советую использовать и сушеные листья черники.

Залить 0, 5 л воды 1 ст. л. листьев, довести до кипения, настоять 20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана в течение 12 дней за полчаса до еды.

Если заболевание затянувшееся, как у меня, то зимняя профилактика должна быть комплексной. Надо чередовать лечебные курсы. Например, хорошо пить и настой из листьев подорожника. Я завариваю их как чай из расчета 1 ч. л. сухих листьев на стакан кипятка.

Такое лечение оздоравливает не только поджелудочную железу, но и печень, и почки.

Малышева Екатерина, г. Псков

Как победить депрессию

Здравствуйте, моя избранная раз и навсегда газета, мои единомышленники! Спасибо, что пишете в «Лечебные письма»!

Зимой холодно, и наваливаются болезни. Нервные срывы, слезы, слабость. Все валится из рук, и жить не хочется... Предлагаю вместе подумать, как избавиться от депрессивного синдрома и других болезней.

Мама мне рассказывала, что прабабушка была знахаркой и знала, как лечить болезни. А мы все пошли в учителя. Но так как жили в провинции, в горах таежных, то по больницам ходить не привыкли. Да и какие больницы в сельской местности? А с перестройкой их даже в крупных поселках закрыли. И пришлось тоже заняться изучением народной медицины. Кое в чем я уже почти знаток.

Итак, чтобы унять нервную дрожь и выйти из депрессии, усвоим главное правило: не поевши горького, не познаешь сладкого. И первая наша помощница – полынь горькая, или «божье дерево».

• Начинать прием полыни надо с малых доз, со щепотки сухой травы на стакан кипятка. Пить по 1/3 стакана за час или полчаса до еды 3 раза в день. Постепенно увеличивать количество вплоть до 1 ст. л. на 0,5 л кипятка. А вот на ночь пить его не надо, так как он бодрит, повышает работоспособность. Горы дел переделаете.
• Главное – ванны с отваром полыни. Любые высыпания на коже, зуд исчезнут, и общее состояние улучшится. Если нет возможности принять ванну, налейте в тазик горяченькой воды, добавьте отвар полыни и потопчитесь перед сном в этом тазике. Пошевелите пальчиками ног, чтобы улучшить общее кровообращение. И сон будет крепче. Не ленитесь сделать для себя эту работу.
• Для улучшения психического состояния можно употреблять полынь и в сборах с другими лекарственными растениями. Это, например, имбирь, птичий горец (он же спорыш), мелисса, шалфей, душица, зверобой, пустырник, розмарин, солодка голая.

Я открыла для себя, что для поднятия настроения можно пить имбирный чай с медом. Иногда в кино видишь, как женщины, девушки взбадривают себя алкоголем. Но алкоголь – как керосин: плеснешь на сырые дрова – они вспыхнут, только сгорят быстро, и останется пепел. Так и алкоголь: взбодрит ненадолго, а после оставит еще большую тоску и полную разбитость. Уж лучше попить чайку с имбирем, с корицей.

Зятек у меня шутил: «Попьем чайку с лучком». Мы смеялись. Но жизнь заставила вспомнить эти слова, когда мозговое кровообращение стало стопориться, когда у мужа появилась астматическая одышка, а от кашля перехватывало дыхание. Что же помогло? Чаек с лучком, с перчиком. Не верите? А это так. Теперь я не выбрасываю луковую шелуху. Мою ее, сушу, а когда случаются кашель, одышка, завариваю горсть крутым кипятком и даю пить мужу горячий настой. Дыхание восстанавливается. Если выпить весь бокал сразу, тут же кашель исчезнет – проверено многократно.

А вот чай с перчиком – только перед сном, особенно если ноги или руки зябнут. Этот рецепт достался нам от охотников, выходящих на зимний промысел: чтобы быстро согреться, надо принять кружку горяченького. Но не водки и не спирта, а кипяточка со щепоткой черного перца. Можно взять 1/3 ч. л., размешать и выпить. Моментально согревается изнутри весь организм. А если потом залезть под одеяло, то сразу заснешь и спать будешь крепко всю ночь.

Вспоминаю, как лет 10 назад мучилась бессонницей и не знала, как согреть свои ледяные ноги. По 3 часа ворочалась. Утром встанешь разбитая, и депрессия – твоя подруга. А теперь знаю не менее дюжины способов избавления от нее.

Однажды, будучи в городе, я купила «Лечебные письма» и узнала, что люди сами способны вытаскивать себя из пропасти недугов. Человеку нужны только знания и воля.

Сейчас мы с мужем относительно здоровы, а значит, нет оснований для депрессии. Муж, хоть и с тросточкой, но ходит, хотя у него тяжелый диабет 1-го типа (37 лет на уколах), диабетическая стопа, был инсульт. Я научилась лечить себя, помогать мужу и даже откликаться на зов тех, кто просит: «Люди добрые, помогите!»

Будьте все здоровы, несмотря на морозы и короткий световой день!

Адрес: Ткаченко (Тихомировой) Антонине Николаевне, 652800, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет Руднику, 4-3

Дорогие мои старики

Посвящается моей маме Клавдии Васильевне

Детство мамы прошло в голодные годы в Поволжье. В войну она подростком от зари до темноты работала в колхозе, на тракторе. Жили трудно, впроголодь. За каждый колосок, принесенный домой, могли дать несколько лет тюрьмы. Мама вспоминала, как постирает вечером платьице, за ночь оно высохнет, а утром она его наденет – и опять в поле. Сами знаете, как тяжело жило то поколение. И вот 5 лет назад мама перенесла инсульт. Но после лечения и хорошего домашнего ухода она практически восстановилась. Да, немного замедлилась речь, но мыслила она ясно. Врачи даже удивлялись: неужели в таком возрасте и после такой болезни (у нее позже был еще инфаркт) возможно ясное мышление? Да, возможно. Как справедливо кто-то подметил, если пациент хочет жить, то медицина бессильна.

Мама ходила в магазин, покупала легкие (по весу) продукты, выполняла несложную домашнюю работу. Очень любила цветы. Когда поливала их или удобряла почву, разговаривала с ними. «Ну, ты молодец, какой красавец вымахал! Хорошо! А ты чего сидишь, не растешь? Вот выброшу тебя». Хотите – верьте, хотите – нет, но цветы слышали маму и росли очень хорошо.

У нас на балконе ящики с землей сначала были внизу, но мы все переделали: повесили их так, чтобы мама не наклонялась. Бывало, выйдет она рано утром на балкон и поговорит с деревьями, цветами, солнышком. И птичек похвалит за то, что хорошо поют, радуют душу.

Часто я беспокоилась о ее самочувствии, советовала прилечь и спрашивала, не вызвать ли врача. Она сердилась, кричала, что я хочу спихнуть ее поскорее в больницу, отдохнуть от нее. Всякое бывало...

«Дорогие мои старики!» – есть такая хорошая, душевная песня. Прошу вас вот о чем.

1. Прислушивайтесь к себе, к своему организму. Не делайте ничего «через не могу». То, что вам было под силу в 30 лет, сложно повторить в 80. Не поднимайте тяжести!
2. По возможности каждые 1–2 часа ложитесь на несколько минут.

Когда мы так отдыхаем, активнее работает лимфатическая система. Полежали, порадовались, что живы, здоровы, – и вперед.

3. Воспользуйтесь всем своим опытом, житейской мудростью, чтобы жить полноценно, сколько бы лет вам ни отпустил Создатель. Найдите свой ритм. Делайте дело, когда оно «идет». Перестаньте делать через силу!

4. Находите радость во всем, и в первую очередь – в себе. В последние месяцы мама жаловалась на ногу, которая болит и не слушается. Я ей говорила: «Мама! Радуйся, что ходишь на своих двоих. Помогай своей ножке, ласково разговаривай с ней, как ты разговариваешь с цветами. Ведь ножки верно служат тебе 80 лет. Помоги им. Сидишь – не скрещивай, не клади нога на ногу». Какое-то время она соблюдала эти простые правила, а затем бросала – мол, привыкла.

5. Почаще общайтесь со знакомыми, не сужайте круг общения. Была у мамы подруга: поговорят по телефону – и вдруг мама бледнеет, пьет таблетки от сердца. Сдувается, как воздушный шарик. Я спросила: «В чем дело?» Оказывается, подруга «грузила» ее своими анализами, диагнозами. Тут я проявила твердость: запретила разговаривать на темы болезней. Только о здоровье! И мама, собравшись с духом, так и сказала подруге: «Будем говорить только о хорошем. Свои анализы обсуждай с лечащим врачом». Подействовало! И мама обсуждала с подругами хорошие радио- и телепередачи, цветы, кулинарию. Темы для разговоров всегда можно найти.

6. После смерти мужа мама категорически не смотрела на других мужчин. Хотя я замечала их заинтересованные взгляды, когда мы гуляли. У нас сейчас какой-то перекос в мыслях: женщины считают себя самодостаточными. И все-таки помните, что женщина без мужчины вянет, а мужчина без женщины грубеет.

7. Меньше смотрите телевизор, особенно на ночь, и особенно – криминал. Я говорила и маме: «Ты лучше пообщайся со своим Создателем, помолись, поговори с ангелом-хранителем». Она это делала, но фильмы и программы про бандитов на ночь все равно смотрела.

На прошлой неделе я ослабила контроль. Вечером мама смотрела по телевизору бандитские разборки, а утром ее увезли в больницу в очень тяжелом состоянии со вторым инсультом.

Да, всегда есть несколько вариантов нашего будущего. А каким путем идти – каждый решает сам. Можно что-то показать, принести, объяснить, но делать человек все должен сам. Ведь я не могу вместо него сделать зарядку или процедуру. За все происходящее в твоей жизни надо брать ответственность на себя. И если мы чуть-чуть не изменились сегодня, то, возможно, не доживем до завтра.

Будьте здоровы, живите в любви, радости и творчестве!

Адрес: Цыганковой Наталье Николаевне, 196650, г. Санкт-Петербург, Колпино, ул. Танкистов, д. 22, кв. 10

Шпоры и фурункулы не беспокоят

Давно собиралась вам написать. Может, мои советы, рецепты кому-то помогут, как помогли мне.

Лет в 40 я мучилась шпорами на ногах, по утрам не могла встать. Ходила, как утка, переваливаясь с ноги на ногу, пока не разомнусь. А разминаться-то некогда – надо спешить на работу. Не знала, что делать, пока соседка не подсказала рецепт:

> «Нарежь мелко чеснок, положи на целлофан, на ночь приложи к подошве, закрепи и надень носок. Потом забудешь, где у тебя болело».

Я так и сделала. Хватило 2-3 раз – и все прошло, даже не верилось. У сына тоже была такая проблема, и он излечился. Одно время одолели меня и фурункулы, причем только на лице: над бровью, на щеке, на носу. Мучилась долго, года 4. Однажды даже пришлось вскрывать болячку над бровью. Разнесло так, что я думала: «Все, конец».

На какое-то время фурункулы пропадали, а потом – все сначала, и ничего не помогало. Сделала 10 переливаний крови (брали ее из вены и вводили в ягодицу). Пока принимала эту процедуру, болячки подсыхали, не увеличивались. А как только заканчивался курс лечения, все повторялось. Так длилось годами. Я пользовалась советами, рецептами из нашей газеты и сама нашла лекарство.

> Нарезала в баночку листья грецкого ореха, залила растительным маслом (можно любым – подсолнечным, хлопковым), настаивала 10–14 дней и смазывала появляющиеся фурункулы. Только так избавилась от них.

Еще у меня слабо работал кишечник. Пробовала ваши рецепты, смеси с изюмом, курагой. Все это помогало, но я предпочла чернослив. Готовить его просто, и результат отличный.

От варикоза натираю ноги настойками из чистотела, золотого уса, картофельных отростков. Каждую настойку использую долго – 1-2 месяца, затем – следующую. Так и поддерживаю здоровье своих ног.

Есть и такая проблема, как экзема. Она появляется то на щеке, то на переносице, то над глазом. Это продолжается годами. Если придерживаюсь диеты (не ем жареного, мясного), то наступает затишье. Стоит нарушить ее – все сначала. А когда сидишь на диете, и гемоглобин падает, и давление. Была бы рада, если бы вы мне посоветовали, что и как делать. Я знаю, что экзему вылечить трудно. Влияют и стрессы, и питание, и погода, и экология. Но все же медицина не стоит на месте. Может, появилось что-то новое?

Адрес: Галямовой Н.М., 443004, Самарская обл., Волжский р-н, п. Подстепновка, ул. Рабочая, 17

цитата

«Кто не пользуется своими духовными силами, того они покидают».

Я. Райнис

ВЫРУЧАЮТ КЛЮКВА И ТРАВЫ

Цистит, даже хронический, можно вылечить клюквой. Эта болотная ягода убивает бактерии, от которых воспаляется мочевой пузырь. Ешьте больше ягод, можно и с сахаром, если нет диабета. Пейте ее сок, готовьте морсы, кисели, отвары, настойки, компоты, джемы и варенья! Клюква хороша во всех видах. Она богата микроэлементами, витаминами и полезна всем! А теперь – мои рецепты от простуды и кашля.

- Залить стаканом кипятка 2 ст. л. измельченных корней крапивы, прокипятить на малом огне 5 минут, затем дать постоять полчаса. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.
- Взять 2 ст. л. корней алтея, залить 0,5 л воды, прокипятить на слабом огне под крышкой 15 минут. Когда остынет, процедить. Полоскать горло теплым отваром.
- Сок алоэ, мед и топленое сливочное масло смешать поровну. Принимать по 2 ч. л. 4 раза в день до еды.
- Имбирный чай готовят так: на 1 л воды – 1–2 ст. л. натертого имбирного корня. Покипятить 2–3 минуты на небольшом огне, снять с плиты и добавить сок одного лимона, мед или сахар по вкусу. А если вы хотите иметь более насыщенный, именно чайный цвет, положите в горячий отвар пакетик черного чая. Свежий имбирь можно заменить сухим, но его следует брать в меньших количествах. В Индии это растение не зря культивируется с древних времен. Именно Индия по сей день остается крупнейшим экспортером имбиря в мире.
- Травяной чай от простуды: по 2 части травы череды и плодов шиповника, по 1 части травы тысячелистника и листьев эвкалипта. Залить в термосе 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, добавить 1/2 ч. л. корицы и настаивать 1 час. Пить чай горячим по 0,5 стакана 2 раза в день.

Есть еще простой способ поддержания здоровья, очищения и омоложения организма. Также он помогает тем, кто перенес инфаркт или инсульт, и тем, у кого склероз сосудов головного мозга, хронические заболевания сердца.

Всыпать в большую банку по 100 г ромашки, бессмертника и березовых почек. Все перемешать и закрыть крышкой. Залить 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять, процедить, добавить в теплый настой 1 ч. л. меда и дать еще постоять 20 минут. Половину выпить на ночь, но после этого ничего нельзя пить. Вторую половину – утром натощак, за 20 минут до завтрака, добавив еще 1 ч. л. меда. Так пить настой, пока не закончится заготовленная трава.

С наилучшими пожеланиями, пенсионерка, инвалид III группы.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, главпочтамт, до востребования

ЗОБНИК ЛЕЧИТ ЗОБ

Здравствуй, мой друг и помощник, газета «Лечебные письма»! Сколько раз возникало желание написать тебе письмо. Хоть я и не выписываю это издание, а покупаю в киоске, но с нетерпением жду каждый номер. Люди, которые читают и пишут тебе, – самые замечательные, добрые, стремящиеся от чистого сердца помочь любому, даже находящемуся за тысячи километров. В каждом твоем читателе – милосердие, сострадание, готовность поддержать словом, делом, поделиться своими рецептами.

Я вам расскажу о себе и о рецепте, с помощью которого вылечил зоб. Надеюсь, мой рецепт поможет многим.

В 53 года я внезапно заболел: «ком» в горле, сердцебиение, одышка, плохой сон, раздражение, усталость... По дому работать не мог. Много раз лежал в больнице. Диагноз такой: зоб II степени с узлом, гипотиреоз. Предлагали операцию, но я испугался и начал искать народные средства. А помогла моя баба Рая. Она дала рецепт настойки, которой я и лечился. Принимал эту настойку 3 месяца, потом прошел УЗИ, и оно показало: без патологии. Я радовался и удивлялся. А теперь – сам рецепт.

Взять 50 г сухих измельченных корешков зобника, высыпать в полулитровую бутылку, залить водкой и настоять в темном месте 14 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

За 3 месяца я выпил 3 бутылочки настойки зобника. В народе растение так называют, потому что оно зоб лечит!

Мне сейчас 56 лет, веду здоровый образ жизни, люблю природу. Если у кого возникнут вопросы, постараюсь ответить всем, только не забывайте вкладывать конверт с вашим обратным адресом. Желаю вам терпения, здоровья, счастья и долголетия!

Адрес: Терещенко Василию Ивановичу, 352570, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Красная, 153. Тел. (сот.) 8-918-218-98-70

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

В народе говорят: «Самая красивая песня та, что еще не спета, лучший год – тот, что еще не прожит». А лучшие страницы «Лечебных писем» – те, которые еще не напечатаны! Живите долго-долго, будьте счастливы, здоровы и богаты! Для вас – мои рецепты и советы.

- Если маленький ребенок жалуется на боли в суставах и ему уже поставлен диагноз ревматизм, то вместе с назначением врача срочно надо сделать маленькому человеку матрасик из майского сена. Мешок набить под завязку сеном и положить ребенку в кроватку. Надо также помнить, что нынешние дети очень остро реагируют на пыльцу, нередко страдают сенной лихорадкой. И если есть признаки такого заболевания, то майское сено следует заменить соломой овса, скошенного еще зеленым и высушенного в тени. К сожалению, непродуманные мягкие кровати с ватными или (еще хуже) поролоновыми матрасами приводят к сколиозу. Это плохо сказывается на развитии ребенка.
- При судорожных явлениях и общем беспокойстве следует сделать подушечку из шишек хмеля. Кстати, при нервном возбуждении, плохом сне на такой подушечке хорошо спать и взрослым.
- От подагры, ревматизма, радикулита: берем 1 ст. л. сухих измельченных корней барбариса, заливаем 0,5 стакана спирта и настаиваем в темном месте, ежедневно встряхивая, 12 дней. Процеживаем и принимаем по 30 капель 3 раза в день.
- При болях в суставах (подагре, ревматизме), а также невралгичес-

ких болях натереть корень хрена, сразу нанести кашицу на сложенную в 4 слоя марлю и приложить к больному месту. При болях в голове кашицу втирают в больные места. Она действует как противовоспалительное и отвлекающее от боли средство. Следите, чтобы не было ожога.

• Бальзам долгожителей. Взять по 1 стакану сока из моркови, столовой свеклы (выдержать на воздухе час), черной редки, добавить 0,5 стакана сока из корней хрена, все это залить 1 л хорошей водки и добавить 1 стакан меда. Настаивать в темном месте 15 дней. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером после еды.

Адрес: Бабийчук В.Ф., 32034, Украина, Хмельницкая обл., Городокский р-н, г. Сатанов, ул. Сиреневая, д. 10

УКРЕПЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ

Читая нашу газету, я понимаю, что даже у людей из разных стран болезни одни и те же. И просьбы о помощи – тоже, где бы люди ни жили.

Я поклонница «Лечебных писем», по профессии биолог. Неоценимое счастье в жизни – это здоровье, которое в большой степени зависит от нас самих, от того, как мы к нему относимся. А всегда ли мы прислушиваемся к первым тревожным сигналам организма?

Лечить надо не только конкретное недомогание, но и весь организм в целом.

• Если у вас полипы, кисты, можно обойтись и без операции. Взять по 1 ст. л. (без горки) сухой травы чистотела и цветков календулы, залить 400 мл крутого кипятка, настоять 7–8 часов и процедить. Лучше готовить настой вечером, а пить 1 раз утром натощак по 50–80 мл (маленькой стопочке), запивая 100 мл воды. Держать в холодильнике. Принимать 20 дней, затем сделать перерыв на 7 дней, и так – 6 месяцев. Сахар и сладости исключить, алкоголь тоже.

• Против мужских болезней после 35 лет. 50 г корней копеечника забытого (красного корня) залить 0,5 л водки и настоять 21 день. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. На курс лечения необходимо до 3 бутылок. Перерывы – по 10 дней.

• От дисбактериоза: 1 ст. л. лапчатки прямостоячей залить 200 мл крутого кипятка, настоять 40 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, детям от 4 лет – по 1/3 стакана.

• Для лечения и профилактики бронхита летом отжать сок из подорожника и пить по 50 мл в день. На зиму можно насушить подорожник или законсервировать его сок с водкой (поровну). Мы можем гордиться: у нас растет целебный подорожник, которого нет в некоторых странах!

Адрес: Галина М., 080004, Казахстан, г. Тараз, 10-23-128, тел. (сот.) 8-702-597-87-35

ПРОТИВ КАШЛЯ И ГИПЕРТОНИИ

Поделюсь с вами рецептами от кашля и гипертонии, которые еще не встречала в «Лечебных письмах». Сок редьки с медом не только вылечит кашель, но и уничтожит гнилостные микроорганизмы, которые являются причиной запаха изо рта. Редька очистит мочевыводящие пути от песка. И еще она отлично укрепляет иммунную систему.

• Лечим кашель у детей. Берем 1 желток свежего куриного яйца, желательно домашнего. Желток без пленочки размешиваем в стакане теплого молока и добавляем 1 ч. л. меда. Надо напоить этим составом ребенка на ночь. Даже застарелый кашель проходит за 2–3 раза. Испытано на своих детях и внуках.

• От повышенного давления. Взять 8 стручков гледичия (это дерево или кустарник из семейства бобовых), хорошо промыть, нарезать ножницами между семечками и залить сырье 3 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, пока не останется 1 л жидкости. Затем долить еще 1 л кипятка и снова выпаривать на медленном огне, пока не останется 1 л. Когда отвар остынет, процедить его и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после.

Романюк Е. И., Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск

БОРЬБА ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА

Такое случается только в сказках: нырнул добрый молодец в котел, до краев наполненный горячей жидкостью, и после этого стал еще краше. В жизни все иначе: случайно попали на кожу капли кипятка – и вот уже красные болезненные пятна, да еще с пузырями! В таких ситуациях облегчить состояние могут не только лекарства, но и растения.

Если у вас небольшой ожог, то прикладывайте к травмированному месту мякоть алоэ или кактуса. Так вы сможете существенно снизить болевые ощущения после ожога и поспособствуете быстрому восстановлению поврежденных тканей. Сок этих комнатных любимцев оказывает местное противовоспалительное действие, способствует очищению ран от некротических тканей и стимулирует их заживление.

Ожоги 1-й степени – самые безобидные. Они вызывают лишь поверхностное покраснение кожи и при благоприятных условиях заживают самостоятельно. При ожогах 2-й степени всегда возникают волдыри как результат отслоения поверхностного слоя кожи (эпидермиса) и скопления под ним плазмы. Наиболее опасны ожоги 3-й и 4-й степени, когда повреждены не только все слои кожи, но и жировая ткань, нервные окончания. При таких ожогах очень часто образуется струп. Он может быть размягчен и отторгнут при помощи отвара, приготовленного из корней или цветков цикория.

Отвар цикория готовят так: 1 ч. л. измельченного корня или 1 ст. л. цветков заливают 200 мл кипятка, кипятят 10 мин., затем процеживают, используют для примочек.

Свойством отторгать струп обладает и кирказон – для этого на рану укладывают измельченную травяную кашку травы или плодов. С аналогичной целью используют траву хвоща полевого, высушенную и измельченную в порошок.

Порошком травы хвоща густо засыпают рану со струпом, сверху укладывают капустный или репейный лист и прибинтовывают. Повязку обычно меняют 1–2 раза в день.

Замечу: и цикорий, и хвощ обеспечивают быстрое восстановление пораженных кожных покровов, рубцов не остается.

Иванюк Е.Э., г. Астрахань

В ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Когда я был студентом музыкального училища, то у нас одним из основных предметов, как это ни покажется странным, можно было назвать анатомию. Преподаватель – фанат своего дела (непонятно только, почему он попал в музыкальное училище!). Помню, когда мы изучали сердечно-сосудистую систему, то почти на каждой лекции он говорил: «Ревматизм – это зверь, который лижет суставы, а кусает сердце». Это часто повторяемое выражение у нас даже вызывало раздражение. Но в этом простом предложении емко уложилась суть болезни в ее клиническом смысле. И таким образом мы на всю жизнь запомнили, что такое ревматизм и ревматоидный артрит и какие осложнения возможны при этом заболевании.

Я об этом случае часто вспоминал, когда у моей мамы во всей красе проявился ревматизм, причем серьезно страдало сердце. Особенно тяжело маме было по весне – сказывалась нехватка витаминов. Один из прекрасных врачей (а таковых сейчас, к сожалению, немного!) посоветовал в периоды сезонного обострения (осенью-весной) использовать для внутреннего приема водочную настойку сабельника болотного.

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1–2 см, засыпать в поллитровую бутыль на 1/3 и залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, принимать от 1 ч. л. до 1 ст. л. 3 раза в день до еды (разводить водой). Этой же настойкой можно натирать больные суставы.

Для того чтобы проявился лечебный эффект сабельника, нужно принять «две поллитры» лекарства, как говорят мудрые старики.

Симаков Игорь Олегович, г. Москва

ПОСЛАНЕЦ ВЕСНЫ

Совсем недавно считалось, что лечение травами – вчерашний день медицины, что пользовались ими из-за неразвитости науки. А вот теперь, когда химия делает грандиозные шаги к «светлому будущему», мы с большой радостью применяем все то, что дарит нам природа.

Вам знакома грушанка круглолистная? Ее лакированные зеленые листья появляются из-под снега уже в начале марта (вот уж, действительно, «зимняя свежесть»!). Грушанка помогает представителям сильного пола предотвратить развитие простатита, а женщинам – справиться с эндометриозом и хроническим аднекситом. И для тех, и для других подходит один и тот же рецепт.

Взять 25 г листьев и 25 г измельченных стеблей грушанки, залить 0,5 литра водки, настаивать 2 недели в темном месте, принимать по 30 капель 3 раза в день.

Стоит с осторожностью употреблять грушанку при гипотонии, тромбофлебите, повышенной вязкости крови, варикозе.

Анисимов Д. Е., г. Суздаль

ВЫРУЧИЛА МАТЬ-И-МАЧЕХА

Вроде бы прикус у меня правильный, но почему-то так получалось, что я зубами часто прикусывала щеку. Иногда ранки подолгу не заживали и образовывались язвочки. Обратилась к стоматологу. В первую очередь врач посоветовал мне прекратить использовать отбеливающие пасты, т. к. язвочки во рту очень чувствительны к этим видам пасты. Для заживления язвочек врач порекомендовал делать полоскания с календулой или шалфеем, а для нормализации состава слюны в период лечения язвочек – принимать настой мать-и-мачехи.

Взять 15 г измельченных сухих листьев на 200 мл кипятка, настаивать 15 минут, пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Через неделю усиленного лечения все пришло в норму – язвочки во рту исчезли. Был еще один плюс: после употребления мать-и-мачехи у меня перестал болеть желудок. До этого я даже хотела обратиться к терапевту, пройти обследование, но все руки не доходили. А теперь необходимость во врачах отпала – разумеется, благодаря мать-и-мачехе!

Жукова Вероника, г. Усть-Луга

ТРОПИНКА К ЗДОРОВЬЮ

До пятидесятилетнего возраста я, как и большинство людей, не обращал внимания на свое здоровье и не придавал особого значения физическим упражнениям. И вдруг – как гром среди ясного неба: пояснично-крестцовый радикулит. Два месяца я пролежал в больнице. Нашли стенокардию, сердечную недостаточность, мерцательную аритмию и т.п. Стала быстро прогрессировать гипертония, обнаружилась аденома предстательной железы. После выписки из больницы я изучил кучу медицинской литературы и разработал свою методику оздоровления. Мне 86 лет, но своему букету болезней я не даю прогрессировать и даже со многими справляюсь. Радикулит вылечил полностью – в основном лечебной гимнастикой.

Проснувшись в 7 часов утра, я автоматическим тонометром измеряю артериальное давление, показания записываю в дневник. Не допускаю подъема давления выше 130/80, но уже более двух лет не принимаю таблеток. Вместо этого я разработал способ снижения давления за счет растяжения позвоночника, которому научился у своей кошки. Для очистки крови и лимфы набираю в рот 1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла и взбалтываю его под языком 21 минуту, затем выплевываю и хорошо прополаскиваю рот. Для чистки кишечника, разжижения крови, питания сердца и мозга я выпиваю маленькими глотками, задерживая во рту, кружку (350 мл) кремневой воды с 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ст. л. меда.

После сна для активизации скелетных мышц, облегчающих работу сердечной мышцы, и улучшения кровообращения я выполняю специальную утреннюю разминку. Каждое упражнение делаю 49 раз: в тибетской народной медицине число 7 считается магическим.

- Лежа на спине, делаю упражнения для пальцев рук, взмахи и вращения в запястьях, в локтевых суставах и т.д.
- Аналогично разрабатываю пальцы ног и голеностопные суставы.
- Для активизации капиллярного кровообращения вибрирую 2 минуты поднятыми вертикально вверх ногами и руками. Затем вытягиваю ноги вперед, а руки завожу за затылок, скрестив пальцы между собой, и вибрирую 2 минуты всем телом.
- Делаю массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке наложенными друг на друга ладонями.
- Делаю вдох, выпячивая живот, и выдыхаю короткими выдохами ртом сквозь плотно сжатые губы по счету 1-2-3-4-5-6-7.
- Сидя, массирую подошвы ног и затылочную часть шеи роликовым массажером.
- Плотно прижав ладони к ушам, умеренно постукиваю пальцами по затылку – так я избавился от головной боли, преследовавшей меня с юных лет.
- Массирую уши, двигая ладонями вверх-вниз.
- Стоя, многократно поднимаюсь на носках, отрывая пятки от пола на 1 см, и резко опускаюсь на пол.

Основное правило моего питания: есть только когда голоден и как можно меньше. Тщательно пережевываю пищу, умеренно теплую. После еды не пью чай. Пищу стараюсь разнообразить. Калий и магний необходимы для сердца и мозга, их источники – овсяная и гречневая каши, картофель. Утром ем овощные салаты со сметаной или подсолнечным маслом. В салат добавляю вареное яйцо и периодически проростки пшеницы. Утром пью ложку оливкового масла, а вечером ложку льняного – от запоров. Продукты из белой муки и сахар не употребляю, только мед. Мясо заменяю курицей и морской рыбой в вареном виде. Один раз в неделю отвариваю куриную печень. Чай пью только зеленый, а воду – только талую. Ежедневно употребляю стакан апельсинового сока, банан, яблоко, две дольки чеснока, одну луковицу, полстакана изюма, две ложки грецких орехов, пропущенных через мясорубку. Для профилактики сахарного диабета использую имбирь и корицу. Вечером – стакан простокваши.

Ежедневно применяю и другие способы оздоровления.

1. Массаж всего тела и головы.
2. До заатрака гимнастика из 21 упражнения, применительно к моим заболеваниям.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Так я избавился от одышки.
4. Вечером принимаю ванну с теплой омагниченной водой по 20 минут.
5. Электрогрелкой прогреваю печень (по совету великого врача А.С. Залманова) по 35 минут.
6. Два раза в день лежу с поднятыми вверх ногами по 14 минут. Это способствует оттоку венозной крови из ног, препятствует образованию варикозного расширения вен, снимаются отеки сердечного и почечного характера.
7. Стараюсь ежедневно совершать прогулку на свежем воздухе с сумкой в руках. Транспортом не пользуюсь.
8. Не допускаю поднятия больших тяжестей.
9. Я убедился, что обезвоживание организма способствует появлению различных заболеваний. Особенно при этом страдает головной мозг. Поэтому я выпиваю не менее 1,5 л воды в день с учетом всех жидкостей.
10. При трении одежды о тело на нем появляются положительные электрические заряды, которые действуют на организм угнетающе. Чтобы их снять с тела, я по нескольку раз в день «заземляюсь», т.е. держусь за металлическую часть водопроводного крана по 2–3 минуты.
11. По примеру своей любимицы-кошки делаю растяжение позвоночника с одновременным импульсным волевым дыханием. Заметил, что при этом снижается артериальное давление на 12 и более часов, к тому же оздоравливаются все органы.
12. Слабые магнитные поля действуют положительно на головной мозг. Я надеваю на голову кольцо из 7 витков изолированного провода со спаянными концами, и по закону электромагнитной индукции в этом кольце появляется электрический ток за счет воздействия на него магнитного поля Земли. Этот маленький ток создает свое небольшое магнитное поле, которое непосредственно воздействует на головной мозг. От этого у меня на 10 единиц снижается артериальное давление, улучшается процесс засыпания и сон, становится лучше память и исчезает шум в ушах.
13. После пробуждения, еще в полудреме, я прислушиваюсь к

своему дыханию и биению сердца и произношу 3 раза: «С каждым днем с Божьей помощью укрепляется мое здоровье. Я чувствую себя сильным и бодрым».

14. При выполнении физических упражнений я отключаюсь ото всех мыслей, а все внимание направляю на лечебное действие этих упражнений.

15. Всегда стараюсь быть спокойным и доброжелательным с людьми. Радость от жизни я нахожу без курения и алкоголя.

16. Для общего оздоровления организма массирую симметричные точки под коленками «Цзу-саньли». Чтобы их найти, нужно сидя положить на коленную чашечку середину ладони одноименной руки. Ниже кончика мизинца, на уровне кончика среднего пальца будет эта точка. Их можно прогревать нагретой в мешочке солью по 21 минуте. Также я массирую точки «Хэ-гу» между большим и указательным пальцами.

Все свои болезни подлечиваю настойками и настоями трав. Получается. Таблеток не принимаю. Использую также морепродукты и продукцию пчеловодства.

В мае 2010 года я прошел медицинское обследование. Результаты анализов удовлетворительные.

Мой адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, 453261, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24

СТАНЬТЕ ДОБРЫМ ОПТИМИСТОМ

Спасибо нашей очень полезной газете! Ее я покупаю, стараясь не пропускать номеров, и читаю от «а» до «я». Верю в альтернативную медицину, и она меня за это щедро отблагодарила.

На страницах рубрики «Люди добрые, помогите!» читатели просят помощи, перечисляя уйму своих болезней. Больницы, лекарства им не помогают. Люди нервничают, чем еще больше усугубляют свои проблемы со здоровьем. Они кричат, просят срочной помощи и, конечно, ждут. Надеяться – это правильно, ведь доброта людская, к счастью, пока не исключение. Но, ожидая помощи, больные должны начать исцеление сами. С чего начать? С самого простого: душевного смирения, обретения психологического равновесия. Долой панику! Поразмыслите над прожитой жизнью, вспомните хорошее и плохое. Болезни ведь приходят к нам от неправильной жизни, от сломанных мыслей и действий. От хороших воспоминаний возрадуется душа, и вы получите крепкий внутренний заряд целительной энергии. Вспомнив иные дела, плохие, проанализируйте их, сделайте выводы. Меняйтесь! Хотя бы мысленно, но простите своим обидчикам и забудьте обиды, извинитесь за глупые поступки, покайтесь. Гордыня – враг человека №1. Простите всем и все. Сбросьте напряжение, расслабьтесь, оставьте алчность, злобу, навязчивость. Станьте добрым оптимистом, постоянно стремящимся к гармонии с окружающим миром, полностью исключите пессимизм. Хорошие мысли вызывают целебные импульсы, расслабляют человека, отчего он и мыслит по-другому, а жизнь становится светлее, милее, перспективнее. Скованность же губит, зажимает, не дает развернуться. Психологический фактор очень важен и в лечении, и в жизни.

Мысль материализуется, поэтому наша собственная мысль может нас убить, а может и исцелить. Мысленно увидьте себя здоровыми. В трудные моменты я обращаюсь к настроям из книг Г.Н. Сытина. Низкий ему поклон за его непостижимый труд в 90 лет! Надо только верить в произносимые слова – и исцеление не заставит себя ждать, как это произошло у меня.

Надеюсь, что испытанными мною способами лечения воспользуется не один человек. Обретенная гармония отплатит здоровьем и хорошим самочувствием.

Внимание! В настроях избегайте частицы «не». Например, вместо «Я вижу себя не больной» говорите «Я вижу себя здоровой».

Адрес: Тамошюнене Марии, LT-03214, Литва, Вильнюс-6, Шальтиню, 3А-501

КОГДА БАРАХЛИТ МОТОР

В копилку полезной информации газеты «ЛП» хочу внести свою лепту – рецепт для лечения сердца, которым я воспользовался более 20 лет назад и с тех пор забыл, с какого боку у меня сердце. Надеюсь, этот рецепт поможет и другим.

Возьмите 50–70 г свежей двудомной крапивы или 15–20 г (1,5–2 ст. л.) сухой, поместите в литровую эмалированную кружку, залейте 450 мл (2 стакана) воды. Через полчаса ставьте на огонь. Кипятите в открытой посуде на медленном огне 10 минут. Остудите, процедите и доведите объем кипяченой водой до 450 мл. Отвар надо держать в холодильнике. Перед употреблением подогреть до комнатной температуры. Это количество рассчитано на 2 дня, поэтому готовьте отвар через каждые 2 дня. Пить 3 раза в день до еды. После 5 дней приема сделать двухдневный перерыв. Курс лечения – 3 периода по 5 дней с двумя перерывами, всего 21 день. После этого можете смело делать ЭКГ: она у вас будет нормальной.

Прежде чем приступить к лечению сердечка крапивой, проверьте кровь на протромбин: загущенная ли она у вас или нет. Но если даже загущенная, не торопитесь впадать в отчаяние. В арсенале народных медиков есть средство для разжижения крови. Это корни тутовника (шелковицы) – священного, по мнению китайцев, дерева.

200 г свежих корней тутовника промывают, измельчают. Вымытые корни кладут в эмалированную посуду, заливают тремя литрами холодной воды, оставляют на 1 час, а затем ставят на медленный огонь. Через 15 минут после того, как отвар закипит, его надо снять с огня, остудить, процедить и поставить в холодильник. Это количество рассчитано на 5 дней – пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Затем делают перерыв на 2–3 дня и принимают крапивный препарат. Два-три таких курса, и вы забудете, в каком боку у вас сердце.

Этот препарат вылечивает все сердечные болезни, за исключением порока сердца.

Адрес: Подгурскому Петру Викторовичу, 93511, Украина, Луганская обл., Новоайдарский р-н, с. Денежниково, ул. Центральная, 8



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Кто может стать донором?

Мне 58 лет, уже 40 лет спасаю людям жизни, являясь почетным донором крови. Но в последние 2 года есть проблемы со сдачей крови из-за низкого гемоглобина. Идеальный показатель – 16,7, а у меня – менее 13. От врачей пошла информация, что вегетарианство, лечебное голодание снижают уровень гемоглобина в крови. Хотя 38 лет такой информации не было, и проблем со сдачей крови тоже. Ваши рекомендации?

Адрес: Нелюбину Александру, 620085, г. Екатеринбург, Самоцветный бульвар, д. 6, кв. 169

Уважаемый Александр, судя по прежним результатам анализов крови, которые вы прислали, у вас явно просматривается анемия. Гемоглобин был 11,5-12,3. Разве это показатели для мужчины? В норме у мужчин он должен быть 13-16, у женщин и детей с 12 лет – 12-14.

Действительно, строгое вегетарианство, неправильное питание, даже лечебное голодание без соблюдения определенных правил и контроля специалистов – все это приводит к анемии. Вегетарианские диеты пришли к нам из жарких стран, где растут совсем другие овощи и фрукты. А к нам их привозят зелеными, недозрелыми, поэтому мы не получаем из них все, что необходимо организму. А чтобы очистить организм от шлаков и восстановить кислотно-щелочной баланс в крови, нам достаточно соблюдать посты, как делали наши предки.

Если же гемоглобин низкий, ткани организма питаются скудно и развивается гипоксия (недостаток кислорода). Это приводит к болезням и быстрому старению. Возрастные изменения во многом зависят от работы кроветворных органов, всей кровеносной системы и состава крови. Ведь кровь – это наши жизненные силы. Она бежит по сосудам, доставляя радость и силу каждой клетке. А если тело страдает от вредных эмоций, клетки не получают эту силу, органы работают плохо и развиваются хронические болячки: гастриты, колиты, холециститы, желчнокаменная болезнь, нефриты, циститы... Они могут быть в стадии ремиссии, могут не беспокоить больного. Но радости от них мало.

Что еще приводит к развитию анемии на физическом плане? Например, она может оказаться реакцией организма на потерю крови или хроническую гипоксию (кислородное голодание).

Патологические изменения клеток костного мозга тоже приводят к такому заболеванию. Сказывается и воздействие лекарств, содержащих серу, метотрексат, гидроксимочевину. У некоторых не усваивается белок, связывающий витамин В12. Такое бывает при гастритах, дуоденитах, желчнокаменной болезни, нарушении работы подвздошной кишки, после операций. У 90% больных мегалобластной анемией в организме не хватает витамина В12 и фолиевой кислоты. Но недостаточное поступление в организм с пищей витамина В 12 в развитых странах бывает все же редко. А вот с вегетарианцами такое случается, потому что человек может получить этот витамин в основном из мяса животных, из печени.

Вообще, анемией часто страдают люди, испытывающие дефицит радости. Подумайте: в какой сфере жизни вам ее не хватает? Может быть, вы слишком сильно беспокоитесь из-за работы, денег, отношений с близкими? Или, возможно, испытываете страх перед будущим, или вас грызут, не давая покоя, старые обиды? Чтобы вернуть здоровье, надо освобождаться от таких эмоций и радоваться жизни. А чтобы сдавать кровь, все ее показатели должны быть в норме.

Как остановить аллергию

Давно страдаю сильной аллергией, болезнь передалась и дочери. Аптечные препараты нам не помогают. Что делать? Мы с мужем мечтали о втором ребенке, но из-за этой болезни я уже, наверное, не смогу решиться.

Екатерина Т., г. Череповец

Наш организм обладает всеми необходимыми ресурсами, чтобы противостоять вредным влияниям внешней среды. И наша иммунная система способна распознавать множество чужеродных белков – аллергенов. Далее все зависит от степени врожденной чувствительности организма к тому или иному аллергену и от его количества, поступающего в организм. Аллергенами могут быть пыль, ароматические частицы, составляющие пищевых продуктов, пыльца растений и многое другое. Вы правы, Екатерина: огромную роль играет наследственность. Родители, страдающие аллергией, с вероятностью 60-80% передают ребенку предрасположенность к ней. Но это вовсе не означает, что у ваших детей такая предрасположенность должна перейти в болезнь. Если во время беременности мама не употребляет продукты, вызывающие аллергию, если следит за работой желудочно-кишечного тракта у себя, а потом и у малыша, если вскармливает его грудным молоком, то даже при наследственной предрасположенности к аллергии ребенок растет здоровым. Таких примеров множество!

При первом попадании аллергена в организм болезнь почти никогда не проявляется. Но вот уже при повторном контакте (возможно, через недели, месяцы, даже годы) возникает активный иммунный ответ на появление в крови чужеродного белка. По мере накопления антител к этому белку, связанному с увеличением количества поступающих аллергенов, реакция становится все более и более выраженной. Вот один из самых впечатляющих примеров. Первый укус осы или пчелы можно перенести легко. Второй нередко вызывает крапивницу с массивным отеком. А третий, четвер-

тый может закончиться анафилактическим шоком. Многие считают, что болезнь – то состояние, при котором повышена температура или есть сыпь, отеки. Это, конечно, не так. То, что в данный момент, например, сыпь отсутствует, еще не является доказательством излеченности аллергии. Сказать, что пациент здоров, можно как минимум через 5 лет после полного исчезновения всех симптомов.

Лечение аллергии – это правильный образ жизни и ювелирно точный подбор аптечных препаратов, народных средств, гомеопатии. Необходимо поддерживать организм в равновесии, стабильности, чтобы вырабатывалось меньше антител. Все дело в подходе к лечению. Вспомните, на чем было построено ваше лечение. Обычно в таких случаях врач назначает один из антигистаминных препаратов. Их сегодня очень много в продаже, в том числе импортных последнего поколения. Такие лекарства блокируют иммунный ответ на распознанный организмом аллерген. В результате в кровяное русло попадает меньше гистаминов – веществ, которые и вызывают отек тканей. Я не отрицаю полезности препаратов, которые быстро снимают неприятные симптомы. Но на первом месте должны быть те методы и средства, которые устраняют причину болезни. Да, с наследственным фактором мы уже ничего поделать не можем. Предрасположенность к аллергии развивается во время беременности. Но образ жизни в младенчестве, естественное вскармливание, отношение к своему здоровью в более позднем возрасте – все это в наших руках.

Итак, основные аллергены поступают в организм при курении (активном и пассивном), приеме алкоголя, частом употреблении сильно «химизированных» продуктов, содержащих консерванты, красители, стабилизаторы. Увеличение аллергенных продуктов в рационе будущей мамы создает основу для развития аллергии у детей.

Еще один из верных способов заработать аллергию – пролечить грудного ребенка антибиотиками. Конечно, в некоторых случаях другого выхода нет. Но назначать их надо только по строгим показаниям. После таких лекарств нарушается состав микрофлоры кишечника, развивается дисбактериоз. Так как кишечник раздражен, ребенок растет капризным, издерганным или избалованным. Из-за этого он постоянно конфликтует с окружающими и, следовательно, сопротивляется ситуациям. Появляется агрессия по отношению к миру, которую он не может полностью выплеснуть, и она проявляется на коже.

Перейдем к практическим рекомендациям. Что конкретно можно сделать в вашей ситуации?

1. Выяснить, на что конкретно аллергия у вас и у дочери.

2. Не допускать поступления новых аллергенов в организм с пищей, водой, из воздуха. Регулярно делать влажную уборку, чаще проветривать помещение.

3. Вывести из организма уже накопившиеся аллергены. Почистить печень, желчный пузырь, кишечник с помощью рационального монопитания и трав.

4. Улучшить психологическую атмосферу в семье. Начать с аутотренинга и разбора спорных ситуаций с психологом.

5. Уделить внимание общеукрепляющим мероприятиям. Это прогулки на свежем воздухе, лечебная физкультура, дыхательные гимнастики, плавание, посещение бани.

6. Организовать простое рациональное питание 4-5 раз в день малыми порциями. И как можно больше пить чистой воды (родниковой, колодезной, фильтрованной).

7. Чтобы восстановить баланс микрофлоры в организме, принимать аптечные препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии, по 2 недели каждый.

8. Обратиться к гомеопату.

Уважаемая Екатерина, тщательно проанализируйте обстановку у себя дома. Что может вызывать аллергию? Ковры, книги, животные, аэрозоли, духи, строительные материалы, продукты? Что касается природных аллергенов, то на время цветения растений хорошо бы уезжать в ту местность, где они уже отцвели или их мало. Например, когда в городе цвели тополя, я уезжала с детьми в лес с палаткой. Не опускайте руки, с аллергией можно справиться!

Австралийский антиген в крови

Уважаемая Г.Г. Гаркуша! Мне 79 лет, 12 лет назад полностью удалили щитовидную железу (рак), было 20 облучений. В крови обнаружили австралийский антиген и ничего не объяснили. Принимаю лекарство, но беспокоят слабость, сухость кожи, гипертония, анемия. Подскажите, пожалуйста, народные средства, питание.

Адрес: Герус Зинаиде Степановне, 397500, Воронежская обл., г. Бутурлиновка, ул. Энгельса, д. 27

В прошлом веке ученые активно изучали болезни печени. И в 1965 году американский генетик Бламберг с коллегами обнаружил в крови австралийских аборигенов антиген гепатита В. Это вирусоподобные частицы, которые очень важны для диагностики. Австралийский антиген – индикатор острого и хронического гепатита В. Он проявляется в организме через 2 недели после заражения этим гепатитом, а потом пожизненно присутствует в сыворотке крови. Если австралийский антиген обнаружен у здорового, на первый взгляд, пациента при профилактическом осмотре, то необходимо подтверждение диагноза с использованием других маркеров гепатита В. Если анализ положительный, то пациента относят к носителям гепатита В.

Ученые установили, что австралийский антиген часто обнаруживается при лейкозах и гепатитах. Встречается он и у здоровых людей, но менее чем в 1% случаев. Благодаря этому открытию медики смогли многое узнать о вирусах гепатита, хотя до сих пор заболевание еще окончательно не изучено. Чем опасен такой вирус? Тем, что организм вырабатывает иммунный ответ, атакуя собственные клетки, и клетки печени погибают. Поэтому задача лечения – не стимулировать иммунитет, чтобы не вызвать еще большую агрессию против клеток своего организма.

Уважаемая Зинаида Степановна, постарайтесь успокоиться, не проявлять излишних эмоций, так как это может спровоцировать сбой в иммунной системе. Чем еще вы можете себе помочь? Наладить работу желчного пузыря и кишечника. Советую вам пить настои из горьких желчегонных растений, заваривая по 1 месяцу каждое. Это девясил, полынь, пижма, чистотел, бессмертник, тысячелистник, расторопша. Иногда можно использовать и более мягкие средства: кукурузные рыльца, солянку холмовую, брусничные листья, красную рябину, шиповник. Берите 1 ст. л. сырья на 0,5 л кипятка, принимайте по 1/3 стакана горячего настоя за 10-15 минут до еды и через 15-20 минут после.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ

Зимой я всегда с нетерпением жду первых дней весны, когда начнет таять снег и я отправлюсь в лес за березовым соком. Давно понял, что лучшего средства для укрепления ослабшего за зиму организма нет.

Когда я ощущаю вялость, чрезмерное утомление, то обязательно пью березовый сок. Он для меня – эликсир жизни. Выпьешь пару кружечек – и жизнь веселей! Березовый сок – универсальное средство лечения! Такое открытие я сделал совершенно случайно. Я пил сок в целях укрепления организма, а после сдачи анализов крови обнаружил, что избавился от анемии (был пониженный гемоглобин после перенесенной ангины).

Поэтому могу сказать: если вас часто одолевают ангины, мучает фурункулез или у вас низкий гемоглобин, то вам поможет сок белоствольной красавицы.

В лечебных целях пить березовый сок следует по 1–3 стакана в день, курсами по 3–4 недели, а в профилактических – достаточно 1 стакана в день.

А моей жене на работе сослуживец рассказал, как можно березовым соком укреплять волосы. Надо раз в неделю после мытья головы ополоснуть волосы этим соком, и тогда ваша шевелюра будет намного пышнее и привлекательнее.

Кстати, березовым соком полезно протирать лицо – так можно избавиться от угрей и пигментных пятен.

Для сбора сока я использую щадящие методы. Один из них: я просверливаю в дереве отверстие глубиной 1 см, в которое вставляю желобок. Таким способом удается получить до 1,5 л в сутки. Иногда поступаю иначе: срезаю небольшую веточку березы и к оставшейся ее части привязываю банку, в которую по капельке стекает сок.

Обязательно замазываю рану на дереве воском, пластилином, смолой или делаю деревянную пробку. Поперечные надрубы делать не надо – они могут стать воротами, через которые внедряются грибки, в результате чего березки болеют, слабеют, засыхают...

И еще: нельзя собирать сок с молодых, тоненьких березок. Не забывайте об этом. Природа щедро делится с нами своими богатствами, но и мы должны бережно относиться к ее дарам!

Орлов Г.Е., г. Кингисепп

ДЛЯ «КАПРИЗНЫХ» КОСТОЧЕК

Боль, которую доставляют косточки на ногах у большого пальца, знакома многим. Она выматывает, изводит. От нее – ощущение усталости во всем теле. Каждый шаг – маленький подвиг. Даже дома, сбросив туфли, ты не чувствуешь освобождения от боли. Горячие ванночки для ног, конечно, приносят облечение, но незначительное. А вот ванночки с глиной – великолепное обезболивающее!

Возьмите 100 г голубой глины, 5 ст. л. листьев тополя, 1 л воды. Листья тополя залейте кипятком и выдержите на слабом огне 10 минут, закрыв посуду крышкой. Настаивайте 12 часов. Затем еще раз доведите до кипения и охладите. Теплый отвар процедите, добавьте глину, размешайте, перелейте в тазик с горячей водой.

Когда я готовила такую смесь для ног, то жидкость, разумеется, попадала и на руки. Что я заметила? Долго не заживающие царапины, которые нанес мне кот Барсик, перестали гноиться и покрылись корочкой. Так я узнала, что глина не только устраняет боль, но и дезинфицирует, и способствует заживлению.

Поэтому теперь, когда появляется какой-либо нарывчик или глубокий порез, я специально на больное место ставлю примочки с глиняной водой. И все заживает очень быстро!

Я обычно пользуюсь голубой глиной – ее привозит мой брат с карьера, который находится недалеко от его дачного участка. Но лечебными свойствами обладает глина любого цвета – и белая, и розовая. Поэтому не стоит искать глину какого-то определенного оттенка, используйте ту, которая есть в вашем регионе

Сидорковская Екатерина, Калужская область, г. Таруса

АРОМАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При болезненных «критических днях» мне посоветовали втирать в нижнюю часть живота и крестцовую область смесь эфирных масел. Я подумала: «Возможно, это лучше, чем принимать обезболивающие таблетки». И решила попробовать.

Основу смеси составляет масло зверобоя – 50 мл. К нему добавляется 4 капли мускатного шалфея, по 5 капель масел тысячелистника и майорана. Смесь втирается в указанные участки тела 1–2 раза в день.
Для того чтобы выявить индивидуальную непереносимость эфирного масла, смешайте 2 капли тестируемого масла с 10 каплями растительного масла и нанесите смесь на кожные покровы – например, за ушные раковины, на локтевые или коленные сгибы. Если в течение дня в данных местах появится покраснение или зуд, то данное масло применять не следует.

Применив такое средство всего несколько раз, я в полной мере ощутила силу его воздействия. Заметила, что ноющая боль в пояснице и животе постепенно притупляется. Что еще? Исчезает ощущение тяжести внизу живота. Это, разумеется, облегчает существование и дает возможность чувствовать себя полноценным человеком!

Но совершенно неожиданным было и то, что вдыхание паров указанных масел (а это происходило само собой) привело к излечению насморка, который был у меня на тот момент. Так я опытным путем поняла, что данные масла можно смело применять для ингаляций. И теперь масла шалфея, майорана и тысячелистника – мои защитники в период эпидемии гриппа.

А чтобы не переедать вечером, я иногда «кормлюсь» запахами – теми, которые подавляют аппетит. К примеру, капну на носовой платок масло аниса, и, как только появляется «зверский» аппетит, начинаю вдыхать этот аромат. Кстати, для укрощения аппетита подходят масла укропа, миндаля горького и розмарина. Пробуйте, дерзайте!

Элькина Г.Е., г. Вологда



10 000 ШАГОВ К МОЛОДОСТИ

Стареть никому не хочется, это факт. Меня волнует не то, как отдалить старость, а скорее, как сохранить здоровье и в преклонном возрасте.

Люди давно заметили, что здоровыми и активными остаются те, кто проявляет интерес к жизни, кто постоянно находится в движении, кто нагружает свой мозг каждый день новыми задачами, кто настроен оптимистично и не предается унынию. Еще кто-то заметил, что десять тысяч шагов в день – это тот минимум движения, который способен отдалить старость. А медики считают так. Чтобы продлить жизнь на 10-20 лет, надо всего лишь: ходить быстрым шагом по 40 минут 5 раз в неделю, или бегать трусцой по 25-30 минут 5 раз в неделю, или заниматься в фитнес-клубе 2-3 раза в неделю, или каждый день хотя бы по часу выгуливать собаку. Я для себя выбрал ходьбу и собаку. А еще, наконец-то, приучил себя мало есть. Пока был занят активной, но сидячей работой, набрал около 20 кг лишнего веса. Выйдя на пенсию, месяц отдохнул, а потом устроился почтальоном. Друзья и знакомые крутили пальцем у виска. Мол, инженер, специалист, и вдруг – почтальон. А мне нравится: все время на воздухе, все время хожу. Если честно признаться, не нравится то, что наша почта так плохо работает. Не хватает почтальонов. Вот я и решил сам заняться такой работой. Пытаюсь навести порядок на своем участке. При такой работе жир не успевает откладываться, а тот, что был, быстро исчезает. Как только я привык к новому режиму – постоянному движению и малому количеству еды, так стал замечать, что по-новому начал работать и мой организм. Давление в норме, уровень холестерина понизился (я проверял), суставы не болят, и настроение всегда отличное. Все это не может не радовать. К тому же, постоянная занятость.

Работа работой, но и по дому у меня немало обязанностей. К тому же, любимая собака. С ней я отдыхаю, гуляю по вечерам не меньше часа, а иногда больше. Вот во время этих прогулок и задумываюсь о том, как жил, как много наделал ошибок в отношении здоровья, и что еще не поздно исправить. Пришел к выводу, что все у меня впереди, что очень многое можно успеть. Во всяком случае, я пока могу приносить пользу себе и людям, могу помогать жене и детям, могу любить жизнь и своих близких. А еще могу ставить любопытные эксперименты. Например, чтобы похудеть и помолодеть. В этом возрасте время летит стремительно, а планов – громадье, так что пока мне стареть некогда.

Овсиенко Александр Александрович, г. Санкт-Петербург

С ЧАСТУШКАМИ ЖИТЬ ЛЕГЧЕ

Моя восьмидесятипятилетняя бабушка собирает частушки. Занимается этим она всю жизнь, просто сейчас посвящает любимому занятию все свободное время. И конечно, здорово исполняет частушки.

Мне иногда кажется, что бабушка и говорит уже куплетами из них. Всю жизнь она работала на ферме. Вела и свое хозяйство, воспитывала троих детей. Пережила много горя, похоронила мужа-фронтовика, но никогда не унывала. Говорит, потому что всегда пела частушки. У нас в поселке ни один праздник не обходится без моей бабушки и ее приятельниц, их обязательно приглашают. А частушки находятся на все случаи жизни. Недавно мы с бабушкой решили все систематизировать, набрать на компьютере. Так я, пока набираю текст, иногда плачу от смеха. Как же метко и остро в народе реагируют на жизнь страны, наших руководителей разного ранга, на бытовые ситуации! Бабушка и ее сверстницы благодаря этим частушкам сумели пережить такие беды, что нам и представить невозможно. Бабуля удивляется, почему ее не тронули в 40-е годы, когда в тюрьму можно было попасть и за невинный анекдот. Говорит, что частушки и тогда спасали, и сейчас дают силы жить. И правда, если она видит кого-то рядом с собой в плохом настроении, в унынии, то споет куплетик, соответствующий моменту, – и человек оживает, улыбается. Глядишь – уже и настроение совсем другое, и мысли другие, веселые. Бабушка мне напоминает могучее, крепкое дерево, под кроной которого можно и сил набраться, и ума, и от грозы укрыться. Я встречала немного людей с такой силой духа.

Мне иногда кажется, что в душе она намного моложе меня, потому что несмотря на возраст все точно подмечает. Удивляюсь и тому, как много разных частушек она помнит – действительно, на все случаи жизни. Да, есть чему поучиться нам, тридцатилетним, у своих старших родственников.

Егоршина Марина, г. Краснодар

Пчелиный эликсир



Есть в природе такие лекарства, которые помогают всем – и старым, и малым. К ним относится и пчелиное маточное молочко. Сегодня К.И. Доронина расскажет вам об этом чудесном эликсире здоровья.

ПАСЕЧНОЕ ХОЗЯЙСТВО

Наше пасечное хозяйство составляли три улья. Из одного в начале лета вылетел пчелиный рой во главе со старой маткой. Улетели недалеко – висели, крепко держась друг за друга, жужжащим комком на соседней березе. Пересаживать семью в новый улей не было возможности, поэтому собранный в мешок пчелиный рой унес знакомый лесник. Оставшиеся без матки в улье пчелы сразу же почувствовали себя сиротами. Улей погрузился в уныние.

Бабушка занялась переносом личинок-однодневок в искусственные, особые соты, которые приготовила сама. Это восковые ячейки, так называемые маточники, напоминающие по форме желуди. Скоро пчелы-кормилицы усердно начнут носить в них особую пищу – маточное молочко. Оно образуется в глоточных и верхнечелюстных железках у молодых пчел-работниц. Через четыре дня на пятый молочко будет готово для сбора. Тогда бабушка выберет его стерильно чистым шприцем с толстой иглой. Она введет молочко в приготовленные заранее аптечные флакончики от пенициллина, проколов плотные резиновые крышки. Все это – чтобы сохранить ценное снадобье в нашем леднике.

Маточное молочко бабушка Елена хранила впрок для очень больных людей, которым уже не помогают даже самые сильные лекарства. И для детишек, рожденных в тяжких муках, с обкрученной вокруг шейки пуповиной, чтобы не остались на всю жизнь инвалидами.

В то лето пчелиное лекарство особенно нам пригодилось.

ВЕЛИКАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

Семейную пару учителей Драгинских, присланных в нашу районную среднюю школу из Киева, постигло несчастье: у них родился недоношенный мальчик, первенец. Учителя в те далекие послевоенные годы пользовались очень большим авторитетом среди населения. Их всегда окружало пристальное внимание, и они служили для всех примером. Поэтому слух о том, что у Антонины Ивановны и Романа Федотовича сыночек в тяжелом положении, молниеносно облетел весь поселок. Долго не было детей у этой прекрасной пары...

Высокий и стройный Роман Федотович – жгучий брюнет, всегда в отличном костюме, при галстуке, всегда такой строгий и справедливый. Он преподавал каллиграфию и русскую грамматику. Ясность и красота выведенных со старанием букв кириллицы была основой его учения. Любовь к чистописанию Роман Федотович сумел привить своим ученикам навсегда. Его жена, светловолосая красавица Антонина Ивановна, преподавала русскую литературу. Именно она объяснила нам, детям, что славянские народы неразрывно связаны общей культуры и единым Богом... Учительская пара словно вросла в духовный организм небольшого рабочего поселка, и поэтому их трагедия стала общей.

«Семимесячные выживают легче, чем восьмимесячные, – кручинилась моя бабушка Елена. – У ангелочка легкие не раскрылись до конца, но надежда еще есть. Раз пытается сосать, значит, выживет. Господь милосерден». Бабушка была уверена, что пчелиное маточное молочко поможет новорожденному. Великая сила природы-матушки в таком питании! Ведь рабочая пчелка живет до 30 дней, а вот матка, вскормленная чудо-молочком, – 5-6 лет! Потрясающая разница. Вот и мы решили вскармливать так ангелочка, давать ему снадобье со спичечную головку 3 раза в день с грудным материнским молоком. И детские свечки с ним использовать для хорошего пищеварения. Хорошо, что наша поселковая детская врач оказалась такой умницей. Она нашла связи в бывшей Югославии, где уже в то время для таких деток готовили уколы из маточного молочка. Но пока лекарство пришлют, мы решили давать малышу наше, хозяйское пчелиное молочко.

Больше полугода продолжалось лечение Иванушки. А когда он окреп, окрестили его тайно от властей в нашей деревенской церкви. Всех новорожденных крестили, независимо от запретов. И даже сами «законодатели» пробирались к батюшке тайными путями.

Жили Драгинские на втором этаже нашей средней школы, так что Иванушка рос здоровым на глазах у всех учеников.

КОМУ ПОЛЕЗНО МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО?

- **Ослабленным больным и пожилым людям.** Содержит много витаминов, микроэлементов, поэтому активизирует защитные силы организма, улучшает обмен веществ, настроение и память.
- **Кормящим мамам.** Стимулирует выработку грудного молока. Содержит сильные биологически активные вещества, которые активизируют все жизненные процессы.
- **Диабетикам (инсулиннезависимым).** Уже при двухнедельном приеме (по 1 таблетке 2 раза в день под язык) наблюдается заметное улучшение самочувствия, снижение уровня сахара и повышение чувствительности онемевших ног.
- **Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.** Улучшает работу сердца, нормализует тонус кровеносных сосудов, особенно у больных с гипотоническим состоянием. Высокое кровяное давление также приходит в норму.
- **Больным бронхиальной астмой.** Принимают в виде таблеток (под язык) или вдыхают порошок (растертую таблетку). Приступы идут на убыль. Но все строго индивидуально, и при астме требуется особая осторожность. Начинать надо с микроскопических доз, с 1/10 таблетки.

здоровья

• **Страдающим бронхоэкстатической болезнью.** При длительном лечении очищает легкие, разжижает мокроту и обеззараживает.

• **Больным гриппом, простудой.** Многократное смазывание спиртовой эмульсией маточного молочка слизистой оболочки носа и принятие 20 капель этой эмульсии под язык 2–3 раза в день быстро устраняют симптомы гриппа. Быстрее проходят и болезни уха, горла, носа.

Есть данные и об улучшении потенции с помощью пчелиного молочка. В нем содержатся природные гормоноподобные вещества, поэтому оно регулирует функции желез внутренней секреции. Хорошо помогает при железодефицитной анемии, газовой (анаэробной) гангрене и многих других болезнях.

ИЩИТЕ СВОЕ ЛЕКАРСТВО

В аптеках сейчас нет дефицита отечественных и импортных препаратов из маточного молочка. Кроме таблеток, продаются и жидкая фракция в ампулах, и мазь, и препарат для введения при помощи электрофореза. Есть еще свечи для введения в прямую кишку, изготовленные на основе масла какао. Многие медовые хозяйства готовят порошки, спиртовые эмульсии с маточным молочком, даже консервируют его в меду.

Используйте эти препараты, ищите пути к своему организму, но внимательно читайте инструкции. И помните: что подходит одному, может навредить другому.

При некоторых заболеваниях есть серьезные противопоказания к применению маточного молочка. Например, при болезни Аддисона, острых инфекционных заболеваниях (скарлатина, тиф, холера, чума), при опухолях 4-й стадии надпочечников, микроаденомах гипофиза, индивидуальной непереносимости.

В любом случае, даже если у вас нет противопоказаний, вводите маточное молочко в свой организм осторожно, сначала – микродозами. Дозы индивидуальны. Например, отечественные таблетки по 10-20 мг обычно кладут под язык и рассасывают 2-4 раза в день.

Со временем результат обязательно будет. В народной медицине считается, что для избавления от симптомов хронических болезней требуются такие сроки: 21 день, 28 и 40 дней. А кому-то необходимо и больше времени.

Пчелиное молочко не следует принимать вечером, так как оно часто вызывает возбуждение нервной системы, которое приводит к бессоннице.

Все препараты из маточного молочка надо хранить в холодильнике при температуре от 0° до +4°.

БЕРЕГИТЕ ПЧЕЛ!

Все продукты, которые дают пчелы, успешно применяются в народной медицине. Это и прополис, и пчелиный воск, и подмор. Например, из прополиса моя бабушка готовила мази, которые применяла при кожных заболеваниях. А из пчелиного подмора – водочные настойки для лечения ревматоидных полиартритов, заболеваний нервной системы. Лечила и детскую эпилепсию. Даже деревяшки от уже распадающегося улья, не пригодного для содержания пчелиной семьи, она применяла для окуривания больных, которые потеряли разум. И, конечно же, свежее маточное молочко прямо с пасеки...

Вспоминается жужжание пчел над цветущим раем далекого детства.

Зовет простор сияющей природы,
Благословенны здесь незримые дела.
В колокола звонят неторопливо годы,
И терпеливо трудится пчела.

И с горечью вспоминаются грустные предсказания моей бабушки:

«Придет то время, когда неразумное человечество в погоне за наживой уничтожит пчелиное царство. Заржавеют сады, поля и луга. Будет тихое умирание природы, а значит, и всей Земли».

Уже звучат тревожно голоса пасечников, которые наблюдают гибель пчел от неизвестных болезней. Все меньше становится продуктов пчеловодства. Все чаще пчелы не находят дороги к своим ульям, запутываясь в невидимой «всемирной паутине». Сотовая связь, беспроводной Интернет – все это хорошо. Но человечество должно остановиться в своем разрушении не только природы – самого себя. Наша планета – единый живой организм, который надо беречь.

Природа

Мы продолжаем разговор о природных, естественных способах излечения гипертонической болезни (см. «ЛП» №1 за 2011 год). Что конкретно требуется от человека, страдающего этим заболеванием, чтобы взять свое выздоровление в собственные руки? Какими методами он должен овладеть? Как оказать себе первую помощь при высоком давлении? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, автор книги «Гипертония.net», создатель методики избавления от гипертонии немедикаментозными средствами Н.Г. МЕСНИК.

– Николай Григорьевич, в нашей прошлой беседе вы обосновали утверждение, что лекарствами вылечить гипертоническую болезнь невозможно – нужны психофизические методы лечения. Давайте поговорим о них подробнее.

– Прежде всего, хочу еще раз подчеркнуть, что я вовсе не утверждаю, будто применяемые сегодня лекарственные препараты и, в меньшей степени, некоторые травы не обладают гипотензивным действием. Они действительно снижают артериальное давление. Однако вылечить гипертонию ни одно лекарство не может, доказательством тому – отсутствие излеченных. Больные просто «подсаживаются» на медицинские препараты до конца своей жизни, смиряясь с тяжелыми побочными последствиями их приема для своего здоровья.

А гипертония, по моему опыту и глубокому убеждению, излечима и должна излечиваться. Я предлагаю комплексное психофизическое воздействие на организм. Оно включает в себя дозированные физические нагрузки, мышечную релаксацию, психоэмоциональную разгрузку, использование мысленных представлений (визуализацию и медитацию). А что конкретно человек будет делать, зависит от его личных пристрастий, возраста, уровня подготовленности, стадии болезни и т.д.

– В тот раз вы уже рассказывали об использовании обычной лечебной физкультуры…

– Да. Напомню, что для большего эффекта упражнения ЛФК должны выполняться с «теплым», то есть медленным расслабляющим дыханием и подтягиванием живота на выдохе в сочетании с простейшей визуализацией. Мы говорили также, что в плане коррекции артериального давления наилучший результат дает физическая нагрузка на воздухе, имеющая циклический характер: ходьба, медленный бег, велосипед, плавание и т.д. В методике излечения гипертонии такие аэробные упражнения занимают первое место – конечно, при условии строжайшего самоконтроля пульса, артериального давления и общего самочувствия. На второе место я ставлю релаксацию, то есть расслабление, на третье – дыхательно-энергетические упражнения с визуализацией…

– Зачем гипертоникам релаксация и как расслабляться правильно?

– От умения расслабляться зависит не только артериальное давление, но и вообще функционирование нашего организма. Релаксация – это умение по частям расслабить свое тело. Делать это лучше всего лежа на полу, но можно и в постели. Мысленно пройдитесь по всем мышцам, от стоп до мышц лица, приказывая им расслабиться. Когда вы потеряете ощущение своего тела, как будто оно стало не вашим и вы «парите» в небесах, пребывайте в этом состоянии 10-15 минут. Затем не спеша встаньте и сделайте несколько дыхательных движений. После каждого выдоха сильно расслабьте руки, бросая их вниз, как неживые. Одновременно используйте умственное представление на снижение артериального давления: «Мое состояние улучшилось. АД значительно снизилось, снизилось, снизилось».

– Расскажите, пожалуйста, о визуализации.

– Это необходимый для нас механизм волевого создания в собственном уме нужных образов. Сознательно вызывая в голове те или другие желаемые картины реальности, вы постепенно их приобретаете. Визуализация имеет самое непосредственное отношение к любой болезни, а гипертонической в особенности, и плотно связана с самим процессом выздоровления. Врачи объясняют это мобилизацией защитных сил организма. Вы сознательно отгоняете плохие мысли о болезни и создаете в своем умственном представлении образ здорового организма. Вы видите себя сильными, грациозными, выносливыми, у вас нет никакого заболевания. Вы даже мысли не допускаете, что никогда не поправитесь и не станете соответствовать созданному вами образу. Это и есть визуализация – зрительная настройка на позитивный процесс. В общем, думая о своей болезни, человек должен постоянно видеть себя здоровым, а не больным, то есть быть настроенным не на болезнь, а на выздоровление.

– Значит, надо научиться «видеть» свои органы и сосуды здоровыми?

– Да, без всяких симптомов заболевания, иначе вся программа, направленная на выздоровление, может оказаться под угрозой. Но при этом нельзя забывать об элементарной разумности, то есть, например, при высоком артериальном давлении поднимать тяжести, воображая себя Гераклом.

– Что понимается под дыхательно-энергетическими упражнениями?

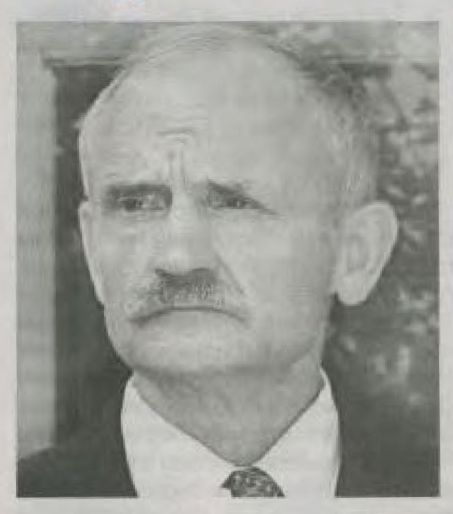
– Это означает, что при занятиях гимнастикой и любыми аэробными нагрузками нужно упражняться в поступлении в организм оздоровительной энергии (китайцы называют ее «ки»), ее распределении по организму и выведении из него. Поэтому когда вы идете или даже просто поднимаете вверх палку в гимнастическом зале, старайтесь «увидеть» вхождение энергии во время вдоха, распределение ее по организму, а затем, во время удлиненного выдоха, – выход ее вместе с остатками болезни.

Например, во время ходьбы мысленно отыщите внутренним зрением центр ки (он расположен на 3-5 см ниже пупка) и прочувствуйте его напряжением живота. Глаза раскрыты, вы смотрите вперед. Теперь постарайтесь «увидеть» энергию в виде золотисто-серебряного дождя, которая на вдохе входит в организм через голову, все тело и доходит до центра ки. Затем она раскручивается по часовой стрелке и на выдохе через ноги уходит в Землю, унося с собой частички «самой болезни».

– А надо что-нибудь говорить?

– Да, во время вхождения энергии мысленно проговаривайте: «Живительная энергия поступает в мой организм непрерывно». А на выходе: «Она оздоравливает меня, унося с собой все болезни». Выполните это 6-8 раз, а затем продолжайте по нескольку раз

против гипертонии



повторять установки, стараясь увидеть каждый орган здоровым. Например: «Работа моих органов улучшается. Они начинают работать в оптимальном режиме», «С каждым днем прочность сердца улучшается. Я чувствую огромный прилив сил», «Мои коронарные сосуды делаются гибкими, эластичными», «Моя кровь начинает обладать мощными защитными свойствами», «Желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система, опорно-двигательный аппарат с каждой тренировкой работают все лучше».

Перед окончанием тренировки остановитесь, сделайте 5-8 глубоких вдохов-выдохов (дышать надо только животом) и мысленно скажите: «Мое состояние улучшается, улучшается. Артериальное давление снижается, снижается».

К таким тренировкам очень полезно добавить медитацию.

– Как осуществляется медитация?

– Отчасти мы уже коснулись медитации. По сути, это концентрация в удобной позе с закрытыми или полузакрытыми глазами на каких-то образах, идеях или предметах. Это могут быть прекрасные, лучезарные картины природы, представления сказочного, воображаемого мира, абсолютного здоровья, энергетические центры нашего тела – чакры, проходящая через них энергия и т.д. Существуют различные методики, в том числе так называемая динамическая медитация, связанная с пропусканием энергии через все энергетические центры во время ходьбы, бега, езды на велосипеде. Конечно, здесь требуется безупречный самоконтроль за пульсом, артериальным давлением и общим состоянием.

Правильная медитация способствует релаксации, снижению артериального давления и стабилизации его на оптимальном уровне. Однако нужно, чтобы человек хорошо овладел техникой медитации, а для этого требуется большое терпение.

– Вы говорили о необходимости психоэмоциональной разгрузки при гипертонии. Как ее осуществлять?

– Одной физической релаксации при наших стрессах недостаточно. Вот несколько упражнений психоэмоциональной разгрузки. Их можно делать сидя, стоя, лежа или в позе кучера (сидя с опущенной головой и свисающими между колен руками).

Найдите мысленно свой центр энергии ки (3-5 см ниже пупка). При вдохе, как я уже говорил, направьте внутрь себя через голову и тело оздоровительную энергию из космоса (серебристый дождь или тонкий голубой поток – как вам больше нравится). Энергия накапливается в центре ки, закручивается по часовой стрелке, затем проходит через ноги и промежность и, уже отработанная, уходит в землю на выдохе. На вдохе мысленно произносите: «Организм наполняется жизненной энергией», а на выдохе: «Организм восстанавливается, восстанавливается». Под конец мысленно войдите в центр ки.

Это и все остальные упражнения выполняются по 7 раз и каждый раз со входом в центр ки.

Полностью освоив первое упражнение, переходите ко второму, противоположному.

– Что это значит?

– При вдохе вы впитываете энергию из Земли, посылаете ее в центр ки, где она закручивается, а на выдохе энергия проходит через все тело и выходит через голову уже отработанной. Мысленно на вдохе вы говорите: «Я впитываю энергию Земли», а на выдохе: «Исцеляюсь от болезней и слабостей».

При выполнении упражнений 3 и 4 энергию на вдохе втягивают через пальцы левой ноги по левой стороне тела до темени, а оттуда с выдохом пропускают через правую сторону тела к пальцам правой ноги. То же самое – в противоположную сторону. Выдох мысленно сопровождают словами: «Теплеют мои руки, теплеют ноги (представляйте их по очереди). Артериальное давление снижается, снижается». Со временем начинайте их чередовать. Дальше делаете упражнения 5 и 6, когда вдох через ноздри идет вдоль спины до пяток, а выдох через стопы по передней стороне тела до темени, и наоборот – вдох от пальцев ног по передней поверхности тела до темени, а выдох – по спине к пяткам. На вдохе утверждаем: «Организм очищается, очищается, очищается», а на выдохе: «Мое тело оздоравливается, АД снижается, снижается, снижается».

– А как правильно дышать?

– Дыхание должно быть брюшное, чтобы при вдохе выпячивался живот. Вдыхать медленно, легко, через нос. А вот выдох делается только через рот, причем так, будто вы пытаетесь согреть окружающий воздух своим теплым дыханием. Когда выдох теплый, у вас будут по-настоящему теплыми руки и ноги.

– Посоветуйте, как снизить артериальное давление без лекарств?

– Такие способы есть. Во-первых, брюшное дыхание: его надо выполнить в положении лежа 10-12 раз. Во-вторых, релаксация и психоэмоциональная разгрузка, о которых мы уже говорили. Далее, уменьшить головную боль и даже снизить АД поможет самомассаж головы. Только делайте его деликатно, нежно поглаживая кожу и без ее смещения.

Поможет и массаж затылка и шеи. Сядьте лицом к столу, положите на него подушку, а на подушку – голову и максимально расслабьтесь. Ваш помощник, стоя рядом, нежно, но очень активно 5-7 минут поглаживает вашу затылочно-шейную область, отвлекая кровь от нее к спине, то ладонями, то подушечками всех пальцев.

Иногда помогает теплая ножная ванна на 5-7 минут или тепло-горячий душ на затылочно-шейную область. И, конечно, всем рекомендую медленную, но длительную прогулку на свежем воздухе, периодически совершая активные дыхательные движения, а иногда – «умственные представления» на снижение артериального давления.

Беседовал Александр Герц

Травяные примочки

Ничего лучше природной косметики лично для меня нет: много лет пользуюсь, часто сама собираю лекарственные растения и не могу пожаловаться, что плохо выгляжу. Для предупреждения ранних морщин рекомендую делать травяные примочки:

возьмите по 2 ст. л. сушеной аптечной ромашки и лаванды и 1 ст. л. листьев шалфея. Мелко истолките в ступке, залейте кипятком, чтобы получилась густая кашица. Накройте крышкой на 2–3 минуты, чтобы травы хорошо распарились, и теплую массу нанесите на лицо и шею, стараясь не попасть на веки. Сверху массу накройте салфеткой, а на веки положите ватные диски, смоченные в отваре шалфея или чая. Полежите 20 минут.

Если регулярно делать такие примочки, ваше лицо будет гладким!

Алла Николаева, г. Санкт-Петербург

Локти требуют внимания

Нередко кожа на локтях темнеет, становится грубой и шершавой. Причинами этого могут быть либо эндокринные нарушения, и тогда без консультации врача не обойтись, либо элементарно плохой уход. Во втором случае положение легко исправить. Например, с помощью лимона. Дольки лимона надо прикладывать к локтям на 30 минут. Перед этим нужно немного распарить кожу на локтях и аккуратно потереть волосяной щеточкой. Затем приложить лимон. После этого обязательно нужно смазать локти кремом для сухой кожи. Полезна маска для локтей:

смешайте 0,5 ч. л. соды, 1 ч. л. мелкой соли, 1 ч. л. сливок или жирной сметаны, 1 ч. л. перекиси водорода, 1 ч. л. лимонного сока. Перед применением локти распарьте, смажьте приготовленной смесью, оберните пленкой и держите так 30 минут. Смойте и намажьте кремом.

Елена Говорова, г. Новороссийск

Зимние маски для лица

Зимой найдется немало свежих компонентов для питательных и тонизирующих масок. Самое простое, что можно себе позволить, – это зайти в магазин и купить зрелый плод авокадо. Этот экзотический плод – просто находка для нашей кожи. Я советую делать маски из авокадо хотя бы один раз в неделю.

Для приготовления маски вам понадобятся следующие компоненты: 2 яичных желтка, 1/3 л месячного настоя чайного гриба, 2 ст. л. репейного масла, 2 ч. л. мякоти авокадо, 1 ч. л. лимонного сока. Миксером взбейте в пену яичные желтки, в процессе взбивания постепенно добавляйте настой чайного гриба и репейное масло. Разомните вилкой мякоть авокадо, добавьте ее и лимонный сок в желтоватую смесь и быстро взбейте миксером. Массу следует использовать сразу же. Нанесите на очищенную кожу лица и шеи и полежите спокойно 20 минут. Смойте теплой водой.

Эта маска благотворно влияет на сухую и стареющую кожу. Для второй зимней маски возьмите 2-3 ст. л. молотой куркумы, 1 ч. л. сливок и 1 ч. л. меда. Все перемешайте до однородной массы. Нанесите на лицо на 5-10 минут, затем смойте теплой водой. И совсем простой рецепт третьей зимней маски: разотрите яичный желток с 1 ч. л. растительного масла, добавьте несколько капель лимонного сока и немного свежезаваренного чая (лучше зеленого). Нанесите маску на 15 минут, после чего смойте ее водой или любым травяным настоем, например из ромашки или душицы. Она улучшит кровообращение, увлажнит кожу и разгладит морщинки.

Все маски простые, но действенные, я ими пользуюсь и очень довольна результатом.

Оксана Смелкова, г. Ярославль

Соль с медом для тонуса

Зимой наша кожа становится бледной, уставшей. Мы меньше бываем на свежем воздухе, сидим по 8-9 часов в помещениях с центральным отоплением, все это не может не сказаться плохо на внешнем виде. Поднять тонус кожи и заодно улучшить настроение можно с помощью меда и соли. Все просто:

1 ч. л. меда смешайте с 1 ч. л. соли до образования белой пены и нанесите на умытое лицо. Держите не менее 20 минут. Делайте не чаще 3-х раз в неделю, а всего сделайте 9–10 масок.

После такой 20-минутной маски кожа выравнивается, очищается, поры стягиваются. Но есть одно серьезное предостережение: маска противопоказана при наличии сосудистых звездочек на лице. Советую также использовать соль с медом для растирания всего тела раз в неделю. Хорошо это делать в бане перед заходом в парилку на 5 минут. Соль вытягивает сквозь кожу влагу, мед питает ее микроэлементами и биологически активными веществами, за счет этого кожа молодеет на глазах, становится гладкой и упругой. Даже если вы не любите париться, натирайте кожу этой смесью после ванны, а затем смойте под душем.

Ирина Толстоногова, г. Краснодар

Секрет индийских красавиц

Жирная кожа в любом возрасте требует особого внимания, поскольку на ней чаще могут появляться воспаления, прыщи. Несмотря на жирность, такая кожа нуждается и в питании. Я для себя нашла очень хороший рецепт маски, после которой кожа буквально оживает, становится свежей и чистой. Говорят, что эту маску изобрели индийские красавицы.

Надо взять по 1 ч. л. меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли и тщательно перемешать до образования однородной кашицы. Смесь надо наносить на лицо ватным тампоном, пласт за пластом, пока кашица не израсходуется. Через полчаса вымыть лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Маска разглаживает и осветляет кожу, сужает поры. Лучше ее делать курсами по 5-8 масок через день, тогда эффект, что называется, – на лице!

Татьяна Спирина, г. Рига

Под одним названием скрывается более 70 растений, и все они – базилики из семейства яснотковых! Нам с вами лучше всего знакомы базилики душистый и мятолистный. Они не только делают еду более здоровой и вкусной, но и могут выручить во время болезней. На родине базилика, в Индии, ученые установили, что это растение способно вернуть силы и молодость.

БАЗИЛИК: ЛЕКАРСТВО И ПРИПРАВА

«УМНОЕ» РАСТЕНИЕ

Моя мама искренне верит, что базилик обладает чудодейственными свойствами. Якобы он сам «знает», что с человеком не так. Например, если вы напряжены, то после приема базилика расслабитесь. А если никак не собраться с силами, то базилик восстанавливает вашу энергетику, активизируя все жизненные процессы в организме. При проблемах с пищеварением – то же самое: базилик может и расслабить стул, и закрепить его. Об этом свойстве лечебной травы писал сам Авиценна. Никогда не спорю по этому поводу, потому что сама часто прибегаю к помощи базилика. Он у нас растет в огороде, мы его и на зиму сушим. Помню, в детстве меня часто укачивало в автобусе. Так мама перед дорогой давала мне два листика, чтобы я их держала во рту. И помогало. А сейчас я часто завариваю чай с базиликом, когда чувствую тяжесть в желудке или у меня плохое настроение.

Заливаю 1/4 л кипятка 1–2 ч. л. травы, даю настояться 10–15 минут, процеживаю и выпиваю чашку при необходимости. Курс лечения при заболеваниях желудка и кишечника (особенно при хроническом метеоризме) такой: в течение 8 дней ежедневно выпивать 2 раза по чашке, потом сделать перерыв на 14 дней и снова пить 8 дней.

Свежий базилик всегда использую для салатов, мясных и рыбных блюд.

Ухалова Любовь Александровна, Пермский край, г. Чайковский

ЗДОРОВЬЕ ЗА ОДИН СЕЗОН

Два года назад случилось несчастье – я заболела циститом, лежала в больнице. Но и после того,



как выписалась, приступы возобновлялись довольно часто. Заболела зимой, а уже летом вылечилась, и больше ни разу не вспоминала о болезни. Помог мне сок базилика.

Его отжимают из надземной части непосредственно перед началом цветения. Собирают и листья, и кисти будущих цветов, и недозревшие части растения. Сок тонизирует, возбуждающе действует на нервную систему и благотворно влияет на общее состояние организма. Им лечат не только мочеполовые расстройства, воспаления мочевого пузыря, но также бронхит, любой кашель и многие воспаления. То есть принимаешь сок в течение 10 дней, затем делаешь перерыв на 10 дней, всего проводишь 3 курса, и избавляешься от внутренних воспалений. За одно лето можно основательно поправить здоровье, если нет противопоказаний, например, при язвенной болезни желудка.

В день можно принимать не более 2 ч. л. сока – 1 утром и 1 вечером. При этом сок надо смешать в равных пропорциях с медом и водой, так как в чистом виде он может привести к раздражению желудка и пищевода. Именно поэтому его употребляют после еды.

Наталья Петровна Просвирина, г. Воронеж

КАК ПОМОЧЬ УТОМЛЕННЫМ ГЛАЗАМ

Очень часто читатели «Лечебных писем» жалуются на усталость глаз во время работы, на снижение остроты зрения. Я тоже столкнулся с такой проблемой, когда не знаешь, что делать – менять стекла в очках на более сильные или же использовать какие-нибудь капли. Есть отличное народное средство, которое в таких случаях у меня на первом месте. Это настой базилика.

Для приготовления настоя надо взять 2 ст. л. сухих листьев базилика и залить 1,5 л кипятка. Когда остынет, процедить через марлю. Таким настоем надо промывать глаза и делать примочки на веки 2 раза в день.

Делаю так регулярно по 10-12 дней подряд, затем на несколько дней прерываю лечение и снова повторяю. Использую базилик вот уже полтора года и результатом доволен. Исчезли воспаленность и покраснение век, резь в глазах, а на белках уже не видны красные сосудики.

Анатолий Андреевич Котов, г. Краснодар

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О БАЗИЛИКЕ?

Растение поднимает общий тонус, восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует пищеварение. Помогает при инфекциях верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях почек и проблемах с кровообращением. Его целительные свойства используются для лечения депрессии и укрепления нервной системы. Осторожность в применении необходима при сердечно-сосудистых заболеваниях, тромбозах и тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови, беременности, а также после инфарктов.

Витамины в пост необходимы

Скоро (7 марта) начнется Великий пост. Поэтому я решила заранее дать несколько полезных советов. Во время Великого поста я стараюсь каждый день готовить для своей семьи, а она у меня не маленькая – пять человек – какой-нибудь новый салат, чтобы было и вкусно, и необычно. Вроде бы невелика премудрость – салат сделать, но если проявить фантазию в сочетаниях продуктов, то получаются очень оригинальные кушанья. Весной, когда мы особенно нуждаемся в витаминах, надо есть побольше сырых овощей и фруктов, а уж если мы собираемся пост соблюдать, то самые постные и полезные блюда – из свежих овощей. Вот некоторые из них:

Пикантный салат из кукурузы

2 банки консервированной кукурузы, 200 г черешкового сельдерея, 1/2 кочана салата, 150 г маслин без косточек, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. винного (или бальзамического) уксуса, 5 ст. л. оливкового (можно любого растительного) масла, соль.

Кукурузу откинуть на сито и смешать с кочанным салатом, нарезанным соломкой, маслинами, разрезанными пополам, измельченными петрушкой и сельдереем. Приготовить заправку: растереть чеснок с солью, горчицей, медом, уксусом, 5 ст. л. жидкости от кукурузы и маслом. Заправить салат и дать ему постоять 30 мин. до подачи на стол.

Македонский морковный салат

500 г моркови натереть на крупной терке, 1 сладкий перец нарезать тонкими полосками, 2 апельсина без кожуры нарезать кружками смешать и залить соусом.

Соус: 2 зубчика тертого чеснока слегка поджарить в 2 ст. л. растительного масла. Выключить огонь и добавить в эту же сковороду 1 ч. л. семян кориандра, черный и красный молотый перец, 100 мл апельсинового сока, соль и 1 ст. л. растительного масла.

Апельсины и лимоны мы добавляем почти во все блюда, ведь именно в цитрусовых весной больше всего витамина С, с апельсинами мы даже капусту тушим. А апельсиновая шарлотка – наш любимый постный десерт. Растереть 1 стакан сахара с 0,5 стакана растительного масла и 50 г любого джема или повидла. Добавить 2 стакана муки, 1/2 стакана крепкого чая и замесить негустое тесто. 2 апельсина нарезать ломтиками, смешать с 1/2 стакана грецких орехов, добавить в тесто. Перемешать и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекать в нагретой до 200° духовке около 45 мин.

Белецкая Анна Григорьевна, г. Санкт-Петербург

Просо вернет силы

В своей диете я постоянно использую разные блюда из пшена, напишу почему. Просо – одна из важнейших крупяных культур, а получаемый продукт из проса – пшено. По содержанию белка пшено превосходит рис и ячмень, по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки пшена включают незаменимые аминокислоты, микроэлементы, ферменты.

Витаминов в нем больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур, фолиевой кислоты вдвое больше, чем в пшенице и кукурузе, фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе. Пшено содержит значительное количество цинка, йода, калия, натрия, магния и брома.

В народной медицине пшено считается продуктом, дающим силы, укрепляющим тело, особенно мышечную систему. Просо является прекрасным средством от запоров. Оно выводит из организма остаточные антитела и продукты их разложения, поэтому всем, кто лечится антибиотиками, рекомендуется обязательно раз в день есть пшенную кашу. Блюда из пшена полезны при атеросклерозе, сахарном диабете и заболеваниях печени.

При опухолях

По 1 ст. л. пшена и нарезанной просяной соломы залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 15 минут. Настаивать 2 часа в теплом месте или в термосе, процедить. Отвар пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для укрепления мышечной системы

На 1 стакан пшена взять 1 л воды и томить крупу до полного разваривания. Натереть на мелкой терке 200 г сырой тыквы, добавить в пшенную кашу и варить еще 20 минут. Добавить соль и растительное масло. В течение 20 дней ежедневно съедать эту кашу за ужином.

Дальше я опишу, какими блюдами из пшена поддерживаю лечебное питание дома.

При сахарном диабете

Просо промыть проточной водой и слегка подсушить. Залить кипятком. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Запеканка из пшена с капустой (из чешской кухни)

250 г пшена, соль, 0,5 л молока, 30 г масла, 350 г белокочанной капусты. Капусту режут тонкой соломкой, солят и тушат на масле, после чего подливают воды и доводят до готовности. Пшено варят в подсоленном молоке, когда оно разварится, смешивают с тушеной капустой и запекают в духовке.

Пшенная каша с черносливом

На 3 порции: 150 г крупы, 450 мл воды, 15 г сахара, 120 г чернослива, 30 г масла.

Чернослив промывают и варят в небольшом количестве воды, пока не станет мягким, затем отвар сливают в отдельную посуду. Добавляют к нему воду, сахар и доводят до кипения. В кипящий отвар засыпают крупу и варят кашу на слабом огне полтора часа. В конце варки в кашу кладут масло, подают к столу украшенной вареным черносливом.

Суп пшенный

1,5 л воды, 0,5 стакана пшена, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 картофелины, 80 г масла.

В кипящую воду опустить нарезанный картофель, промытое пшено. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и спассеровать. В конце варки добавить в суп морковь с луком.

Картофельно-пшенная запеканка

100 мл молока, 100 г картофеля, 30 г пшена, 0,5 яйца, 5 г муки, 10 г сметаны, 8 г сливочного масла.

Отварить картофель. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить до светло-золотистого цвета. Сварить пшенную молочную кашу. Картофель размять. Добавить кашу, сливочное масло, яйцо и лук. Все тщательно перемешать. Выложить на смазанную маслом и разогретую сковороду. Поверхность смеси разровнять. Смазать сверху сметаной или растопленным маслом. Поместить в духовку до готовности.

Галина Тимофеевна Чеботарева, Краснодарский край, г. Ейск

Опасные игры гормонов



Мы контролируем свой обмен эстрогенов!

Российские ученые сумели обуздать болезни прекрасного пола

ЖИЗНЬ каждого человека индивидуальна. Хотя есть и много общего. Возьмем, к примеру, женщин. Юность и молодость у них, вроде бы, сплошной праздник. Толпы поклонников, поцелуйчики в укромных уголках. Секс! Бурлят гормоны, доставляя фейерверк удовольствий. Но проходят годы, и те же гормоны могут затеять с дамами очень опасные игры.

Беды, которые обрушиваются на женщин, известны. Это – мастопатия, миома матки, эндометриоз и даже рак. Сейчас, по мнению ряда гинекологов, раком молочной железы заболевает уже чуть ли не каждая десятая женщина! А доброкачественная опухоль – мастопатия – и того хуже: настигает почти каждую третью даму. Причем в самом расцвете сил, в 30 – 50 лет. И не секрет, тут тоже есть реальный шанс перерождения опухоли в раковую.

Но как говорится, надежда умирает последней. Спешу сообщить новость – средства профилактики, снижающие риск этих очень опасных женских заболеваний, уже есть. Они прошли испытания и начали продаваться в аптеках. Просто мы пока мало знаем о них.

Одно из таких средств российские ученые во главе с академиком РАМН Владимиром Серовым назвали «Стеллой». И ведь не зря! В переводе с латыни «стелла» означает «звезда». В данном случае это звезда, вселяющая реальную, научно обоснованную надежду. Женщине лучшего и не пожелаешь!

И все же возникает вопрос: как именно с помощью препарата «Стелла» удается достичь столь жизненно важных результатов? Поясняю! Дело тут в эстрогенах – гормонах, которые отвечают в организме дам за нормальную работу всей половой сферы. В том числе матки и молочных желез. Опираясь на эти знания, ученые и отыскали «ключ» к решению проблемы.

Ведь что происходит в теле женщины? Под действием ферментов эстрогены в организме подвергаются изменениям и становятся «хорошими», «плохими» или даже «опасными»! «Плохие», можно сказать, страшны умеренно. Они ведут к развитию доброкачественных опухолей. Правда, с онкогенным потенциалом. А вот «опасные» вызывают повреждения ДНК клеток, что является прямым путем к их раковому перерождению. Отсюда и растут корни чисто женских болезней – доброкачественных и злокачественных опухолей.

ВСЕМИРНЫЙ фонд исследования рака не так давно опубликовал перечень биологически активных веществ из пищевых и лекарственных растений, которые обладают защитным антимутагенным и антиканцерогенным действием. Иначе говоря, регулярное включение таких веществ в рацион питания, по мнению ученых, существенно повышает противоопухолевую сопротивляемость организма. Вот где, оказывается, таился секрет защиты женщин от риска подвергнуться опухолям.

На этом и построен на редкость удачный профилактический эффект новой российской биологически активной добавки к пище «Стелла». По идее академика РАМН В.Н. Серова, ученые использовали все возможности веществ, рекомендованных Всемирным фондом исследования рака, и создали комплекс, состоящий из капсул трех типов. Их принимают в течение дня во время еды, попеременно.

Свои вопросы вы можете задать по телефону:
8-800-505-10-01
По России звонок бесплатный.
www.stella-farma.ru

Утром за завтраком принимают капсулу желтого цвета из экстракта капусты брокколи, содержащую не менее 100 мг основного действующего компонента индол-3-карбинол. В обед – зеленую капсулу из экстракта особых сортов зеленого чая. За ужином – красную капсулу, в основе которой негенномодифицированная соя.

Весь этот желто-зелено-красный «светофор» способствует образованию «хороших» эстрогенов вместо «плохих» и «опасных».

Но есть и нюансы. Активное вещество желтых капсул еще и стимулирует гибель предраковых и раковых клеток, повышает защиту тканей от канцерогенов.

Зеленые капсулы усиливают действие желтых. А кроме того, их активное вещество уменьшает скорость роста кровеносных сосудов в опухолях, препятствуя, таким образом, дальнейшему развитию новообразований.

Красные капсулы «Стелла», противодействуя появлению «опасных» эстрогенов, стабилизируют в организме женщины гормональный фон.

«СТЕЛЛА» – это крупнейший прорыв к женскому здоровью. И вовремя не воспользоваться столь успешным препаратом было бы просто глупо. Ведь женщинам, заболевшим мастопатией, эндометриозом, миомой, капсулы «Стелла» позволят существенно улучшить качество жизни. Это факт!

Но думаю, в еще большей степени «Стелла» важна как надежный «зонтик» для защиты дам от риска обрести опухоль. То есть в ней нуждаются здоровые женщины. И особенно те, чье состояние врачи называют предболезнью! Это когда уже появились первые «узелки» в молочной железе или назревает фиброма матки. Однако опухоли еще нет.

Выбор за вами, милые дамы! Спасение от «чумы» XXI века уже продается в аптеках.

Роман ГРИГОРЬЕВ,
научный обозреватель



Восстановление после инсульта

Как ни парадоксально это звучит, но гимнастика после инсульта необходима. Зарядка помогает улучшить кровообращение, обменные процессы, снизить застои крови. Достичь этого только лишь лекарственными препаратами нельзя!

Моя жена несколько лет назад перенесла инсульт, после чего у нее плохо работали правая рука и нога. Но постепенно двигательные функции возвращались. Конечно, жена принимала большое количество лекарств, ежедневно ей делали массаж. Но и мы с ней приложили немало усилий – чего только стоят ежедневные многоразовые тренировки!

Первые упражнения выполняются не столько самим больным, сколько человеком, который за ним ухаживает. Вот и моя жена сначала могла делать их только с моей помощью.

- Необходимо уложить человека на спину, обхватить руками его щиколотки и попеременно сгибать ноги так, чтобы они скользили по постели. Данные действия способствуют возобновлению навыков ходьбы.
- Помощник берет парализованную руку пострадавшего человека, сгибает и разгибает ее, отводит в сторону и совершает ею вращательные движения.
- Возьмите больного, лежащего на спине, за обе щиколотки, приподнимите ступни и попеременно сгибайте и разгибайте то правую, то левую ногу. Упражнение напоминает всем известный «велосипед».

Такие упражнения проводятся ежедневно, продолжительность их составляет от десяти минут до получаса. При этом в течение одного сеанса необходимо делать 2-3 небольших перерыва – мышцы, которые «забыли», как нужно работать, должны получить несколько минут отдыха. Следующее упражнение подразумевает уже несколько большую нагрузку на мышцы. Приготовьте нехитрый тренажер – кусок широкой резинки длиной 40 см сшейте в кольцо.

- Приподнимите обе руки больного вверх. Наденьте на них кольцо, зацепив его за большие пальцы. Отводите в стороны кисти больного, преодолевая сопротивление резинки, затем возвращайте их в и. п.

А вот какие упражнения может выполнять сам больной в тот период, когда он еще вынужден сохранять исключительно горизонтальное положение.

- Перемещайте взгляд вверх–вниз и из стороны в сторону. Вращайте глазами. Проделать все это надо сначала с открытыми, а потом с закрытыми глазами. Упражнение выполняется в среднем темпе, каждое из движений повторите по 10 раз.
- Энергично сжимайте и разжимайте веки.
- Посмотрите на некую точку, расположенную прямо перед вами. Не отводя от нее взгляда, поворачивайте голову вправо, затем влево. Нужно выполнить пять–шесть поворотов в каждую сторону.

Затем, когда появится двигательная активность, можно приступать к более сложным упражнениям.

- Подкладывать под кисть или стопу обыкновенную скалку, катать ее взад–вперед. Таким образом разминаются мышцы, идет воздействие на важные биологические точки, которые находятся и на руках, и на ногах.
- Выполнять деревянной расческой с шипами «импульсный» массаж. Движения – от кисти к плечу, от ступни к бедру (по прямой линии и кругами).
- Взять грецкие орехи (шарики от настольного тенниса или нефритовые шары), положить на стол, прижать их ладошками, перекатывать по столу. Или же положить один шарик между ладошек, сдавливать его.

Всего доброго.

Георгий и Ольга Сафоновы, г. Ижевск

Для красивой осанки

Поддержание хорошей осанки требует сил и времени, но главное – надо выполнять упражнения регулярно. Если вы можете уделить занятиям 15-20 минут пару раз в день – прекрасно! Этого достаточно. Приведенные далее упражнения не потребуют от вас сверхчеловеческих усилий, но способны подарить красивую осанку и здоровье.

Вот минимальный комплекс упражнений для укрепления спины – он особенно будет полезен людям, которые ведут сидячий образ жизни.

1. Сделайте глубокий вдох и медленно поднимите плечи – так, как будто вы хотите коснуться ими ушей. Затем расслабьте плечевые мышцы и позвольте плечам опуститься в исходное положение.
2. А теперь правым плечом начните описывать круги. Сначала диаметр описываемого круга должен быть небольшим, затем постепенно увеличивайте его. Через некоторое время смените направление движения, а затем проделайте то же самое с другим плечом.
3. Начните совершать круговые движения обоими плечами одновременно: сначала вперед, затем назад.
4. Сделайте глубокий вдох и медленно начните отводить локти назад так далеко, как сможете. Это упражнение способствует укреплению мышц груди.
5. Следующее упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле: правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в «замок». Вернитесь в исходное положение. Повторите, меняя положение рук, 6–8 раз.
6. Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Расправьте плечи, сблизив лопатки. На вдохе запрокиньте голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею.
7. Встаньте на колени с опорой на руки, голова опущена. На счет «раз» прогнитесь, голову поднимите вверх. На счет «два» согните спину, голову опустите вниз.
8. Из положения стоя на коленях с поднятыми вверх руками (ладонями вперед) начинайте медленно наклоняться вперед, одновременно садясь на пятки. Ладони касаются пола, грудь прижата к коленям, голова опущена вниз – замрите в таком положении на несколько секунд и вернитесь в и.п.

Закончить разминку надо тем, что вы встаете у стены, прижимаетесь к ней спиной и проверяете свою выправку. Плечи расправлены, грудь вперед, подбородок приподнят – вы прекрасны!

Зубарева Л.Б., Кемеровская обл., г. Новокузнецк

ДВУХ СЕРДЕЦ ОДНО РЕШЕНИЕ

Считаю, что венчание – очень ответственный шаг. Не стоит венчаться только ради обряда и в погоне за модой. Если человек не верит, то с таким хоть венчайся, хоть нет, но результат будет один... Поэтому не стоит спешить. Иногда хватает даже одного года, чтобы понять, что человек не готов к венчанию.

Мы с мужем любили друг друга, были расписаны. А венчались лишь спустя годы. Причем это произошло тогда, когда я была беременной, лежала в больнице на сохранении. Муж приехал, сказал: «Едем венчаться. Все проблемы от того, что Господь не благословил нас».

Он забрал меня из больницы на пару часов. Венчание прошло торжественно и красиво. А потом я сразу отправилась в больницу. Кстати, после венчания проблемы со здоровьем прошли, и через неделю меня выписали. Конечно, в нашей семье были трудности. Но считаем, что благодаря Божией помощи мы с мужем смогли пройти через испытания, многое переосмыслить и начать ценить друг друга с большей силой!

Эквилис Е. Д., г. Дивногорск

СВЯТОЙ ЗЕМЛИ ЧЕРНИГОВСКОЙ

Прочитала в ЛП № 22 за 2010 год письмо Надежды Владимировны Бондаревой из Краснодарского края. Решила откликнуться на ее просьбу и рассказать о житии св. Феодосия Углицкого. Может быть, данная информация будет полезна и другим читателям.

Жил он в XVII в., происходил из древнего дворянского рода Полонецких-Углицких. Отец его был священником. И задатки благочестия и добрых качеств святитель получил в доме своих родителей, которые воспитывали его в страхе Божием.

Получив хорошее образование, юноша принял монашество. Духовная мудрость и подвижническая жизнь позволили св. Феодосию достичь епископского сана. Он принял святительский престол в черниговской епархии и с отеческой ревностью заботился о благосостоянии своей паствы.

Но недолго сиял светильник – через 3,5 года после принятия черниговской



кафедры он тихо скончался (5 февраля 1696 года) и был погребен в Борисоглебском соборе в Чернигове.

Но память о его ангелоподобной жизни не угасала. И почитание даже со временем увеличивалось – вследствие чудесной помощи, которую получали все, обращавшиеся к нему с молитвой.

Через 200 лет со дня кончины святого его мощи были найдены нетленными. Св. Синод освидетельствовал мощи и 9 сентября открыл их для всеобщего поклонения. С тех пор и по нынешний день у раки с мощами происходят исцеления.

Святые угодники слышат всех, прибегающих к ним – они не делят нуждающихся по национальностям и помогают всем!

Столпырева Светлана Александровна, г. Одесса (адрес в редакции)

ЗАГАДОЧНОЕ МИРО

После посещения Введено-Оятского и Тервенического монастырей мы отправились в Александро-Свирский. Удивительное место! Красота там, я вам скажу, необыкновенная! Такие виды, такая благодать!

Потрясли самообновляющиеся фрески Троицкого собора. Монахи говорят, что с каждым годом фрески становятся ярче. Как это объяснить?

Другое чудо – мироточение мощей прп. Александра Свирского. Биохимики исследовали миро. Оказывается, в нем присутствуют те компоненты, которые входят в состав живого организма – в частности, в нем содержится 75 мг животного белка на 100 мл. Это означает, что плоть святого остается живой! Это ставит ученых в тупик!

Миро – символ Божественной милости и благодати. И такую благодать мы получаем от прп. Александра Свирского! Для многих это – путь к спасению.

У Нины Ивановны в 1998 г. обнаружили рак молочной железы. Врачи настаивали на срочной операции. До назначенного дня Нина Ивановна трижды присутствовала на молебнах у раки с мощами святого. Она многократно прикладывалась к мощам, втирала в больное место маслице с миро, которое ей давали после молебна. И женщина получила исцеление от страшного недуга. Результаты гистологического анализа показали, что рака нет. Имеются медицинские свидетельства, подтверждающие диагноз до операции и результаты обследования после. Некоторым счастливчикам удается наблюдать, как истекает миро. Однажды из церкви Спаса Нерукотворного приехал священник со своей паствой (около 20 человек), чтобы отслужить молебен и пропеть акафист прп. Александру Свирскому. На горячие молитвы преподобный ответил обильным мироточением – его ступня покрылась каплями миро. Все испытали благоговейный трепет!

Еловская Диана, г. Луга

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАГУБНЫХ СТРАСТЕЙ

Список чудотворной иконы Тихвинской Божией Матери есть в Ново-Тихвинском женском монастыре Екатеринбурга. Приходя в храм, люди чаще всего останавливаются именно перед этим образом и подолгу молятся. Некоторые из них потом рассказывают, что икона помогает им в их бедах.

Так я узнала о милости Богородицы, проявленной к сыну одной прихожанки. По ее молитвам юноша, студент УГТУ, сумел справиться с наркотической зависимостью. Родители узнали о пагубной привычке сына не сразу. Мать водила его в храм к батюшке на беседы, а сама горячо молилась Божией Матери перед Тихвинской иконой.

Вскоре все встало на свои места: юноша оставил губительную страсть, сдал госэкзамены на «отлично» и теперь работает инженером-технологом.

Чудеса наполняют каждый день нашей жизни. Чудо реально. Но как оно происходит? Ведь оно не может быть вызвано по нашему желанию со стопроцентной гарантией, как, допустим, нажимаешь включатель – и свет начинает сиять! Чудеса происходят по законам, нам еще неведомым. Но хорошо, что они происходят! А мама того юноши в молитвах дала обет перед Тихвинской иконой Божией Матери: если сын исцелится, то отдаст свои золотые серьги. Так она и сделала – отнесла их в храм.

Жукова А., г. Екатеринбург

На ваши вопросы отвечает Марина Степановна Матусевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры МВД РГПУ им. А.И. Герцена, директор Центра психологического консультирования «Спектр».



В обиде на зятя

Живем с супругом и семьей дочери в частном доме. Дочка вышла замуж 3 года назад, а своего жилья у молодых нет. Зять мне сразу не понравился, как только его увидела. Но все же приняла, ведь дочь была от него без ума. Мы с мужем посовещались и решили, что в тесноте, да не в обиде. И вскоре у нас появились два внука – наша большая радость. Но обиды на зятя стали накапливаться, как в кувшине вода. Он начал выпивать, задерживаться с друзьями на работе, а дочь – нервничать, срываться. Мы на ее стороне. Зять старается нас избегать. Дочь, как ни странно, после перемирия с ним мгновенно забывает об обидах. Как нам всем жить под одной крышей, ума не приложу.

Галина Павловна, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор

Уже то, что вы, уважаемая Галина Павловна, написали это письмо – один из первых шагов к решению проблемы.

Ваша дочь наверняка вышла замуж по любви, и подтверждение тому – двое прекрасных ребятишек. Вы пишете, что, когда впервые увидели зятя, он вам не понравился. Какие черты или поступки вас оттолкнули? Что вы тогда почувствовали? Ответы на эти вопросы важны.

Да, сейчас вам больно смотреть на переживания дочери. Однако, как бы там ни было, молодая семья существует со своими правами и обязанностями. И в любой семье могут периодически вспыхивать ссоры, от которых никто не застрахован. Разное воспитание, отношение к жизни, разные характеры, темперамент порой толкают людей на конфликты. Но две личности со временем притираются друг к другу, принимая и достоинства, и недостатки.

Как же быть с вашей обидой? В первую очередь, очень важно ее признать, что вы и сделали. Сама по себе она не пройдет и может даже навредить здоровью. Ведь уже доказано, что от обид бывают не только временные недомогания (например, головные боли), но и серьезные психосоматические заболевания. Не зря обиду сравнивают с горечью, которая отравляет душу и тело. И тот, кто не умеет прощать, получает лишь болезни и разочарование.

Второй важный момент – проанализировать причины обиды. Для этого надо разобрать ситуацию, вызвавшую ее. Что именно вас обидело: какие-то высказывания зятя, невнимание к вам или что-нибудь другое?

Только избавившись от обиды, можно как-то исправить сложившуюся ситуацию, которая не разрешится сама по себе. Вам, Галина Павловна, необходимо выбрать момент, чтобы откровенно и спокойно поговорить с дочерью и зятем. Расскажите им (только без претензий), что именно вас беспокоит. Затем попробуйте занять нейтральную позицию по отношению к молодой семье и понаблюдать, что из этого выйдет.

Где взять силы жить?

Мне скоро 45 – как говорится, «баба ягодка опять», но это не про меня. С мужем разошлись пять лет назад. Он обзавелся новой семьей, у него родился сын. А я осталась с дочерью-школьницей и своим заболеванием. У меня обнаружили рак. Сделали операцию, затем еще одну, удалили грудь. Так в сорок лет я стала неполноценной женщиной, да еще с инвалидностью. Но руки опускать не имела права – надо было поднимать дочь. Лиза спасала меня от всех жизненных разочарований. А теперь она уже взрослая, и я не знаю, для чего жить. Вокруг какая-то пустота... Как полюбить себя и снова найти в жизни?

Светлана, г. Москва

Поверьте, Светлана, что даже такие, казалось бы, беспросветные ситуации нас закаляют. Мы становимся крепче, мудрее, терпимее. Диагноз рак получают ежегодно более 450 тысяч россиян. Естественно, вас не успокоят слова о том, что в мире вы не одна с таким заболеванием. Но рак лечится в наши дни все успешнее, и множество людей исцеляются. Самое главное – что болезнь ушла, когда вы нашли в себе силы вырастить дочь!

Любой человек в течение всей жизни не раз меняет свои ориентиры, цели. И у вас в данный момент все же есть желания, стремления, раз вы обратились за помощью. Вот только на душе неспокойно. Но, как и у каждого человека, у вас есть ресурсы, которые помогают выжить в этом мире. К таким ресурсам можно отнести, например, знания, уверенность в себе, поддержку близких, навыки психической саморегуляции, умение общаться, сопереживать, строить планы... И в разные периоды жизни мы имеем доступ к разным ресурсам. Однако не всегда можем получить его из-за собственных психологических барьеров или стереотипов. Что же нам мешает? Например, неудачный прошлый опыт (как в вашем случае), негативные родительские установки. Попробуйте все же найти в себе эти ресурсы!

Вы абсолютно правы, Светлана: надо обязательно себя полюбить, принять свои достоинства и недостатки. Тогда можно совершенствоваться постоянно. Для этого в современном мире есть все, надо лишь приложить усилия. Вот несколько советов.

- Найдите занятие по душе. Даже если у вас инвалидность, работа на дому или в обществе единомышленников принесет новый положительный опыт и единение с людьми.
- Переключитесь на положительные эмоции. Для этого ищите радость в простых вещах: в запахе свежего снега, пении птиц, колокольном звоне и даже в печали осенних дней.
- Поддерживайте людей, сопереживайте им. Древние мудрецы говорили, что лучшее лекарство против жалости к себе – это помощь ближнему.

Великий Авраам Линкольн поведал миру: «Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми». Важно понять, что счастье заключено внутри нас и не зависит от внешних обстоятельств.

Именно сейчас вам, Светлана, предоставлена возможность не только избавиться от плохого настроения, но и создать такое жизненное пространство, в котором будет комфортно. А значит, к вам начнут тянуться люди, и жизнь станет яркой, радостной.



Как облегчить жизнь кишечника?

«Запор? Нет проблем! – скажут многие. – Принял таблетку слабительного – и порядок».

Увы, дело обстоит совсем не так просто. Слабительные препараты вызывают привыкание, дозу приходится постоянно увеличивать, и в итоге кишечник просто отвыкает работать самостоятельно. А хронические запоры вызывают общее отравление организма – отсюда депрессии, головные боли, неприятный запах изо рта, высыпания на коже, лишний вес.

А что происходит внутри организма? Токсины, выделяющиеся из кишечных «залежей», поражают все органы, и в первую очередь – печень и стенки сосудов, вызывают развитие склероза, повышают риск онкологических заболеваний.

Чтобы надёжно избежать запоров и поддержать бесперебойную работу ЖКТ, принимайте Капли В. Огаркова №5 форте, разработанные известным фитотерапевтом В. Н. Огарковым.

Капли №5 форте – не просто одноразовое слабительное, а высокоэффективное, хорошо проверенное средство на основе комплекса лекарственных растений, при поддержке которых ваш кишечник будет работать как часы!

Капли В. Огаркова №5 форте поддерживают, защищают и стимулируют весь желудочно-кишечный тракт, не допуская запоров и их губительных последствий.

Спрашивайте в аптеках.



КАПЛИ ОГАРКОВА №5 ФОРТЕ.
Легкая жизнь вашего кишечника!

С.Г.Р. № 77.99.23.3.У.4451.5.09 от 12.05.2009 г. БАД. Не является лекарственным средством.

Ogoplex® (Огоплекс)® = здоровье простаты + SEX

Тысячи россиян страдают от снижения потенции, простатита, аденомы простаты. Даже у относительно молодых мужчин часто отмечаются простатиты, вызванные различными причинами. Хорошо известно, что очищенные экстракты пыльцы растений отлично помогают при симптомах, печально знакомых большинству мужчин. Еще в советские времена кремлевские мужчины выписывали себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из экстракта пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекса».

Спрашивайте в аптеках вашего города.
Москва: 8 (985) 643-39-19 (доставка)

Свободный отпуск. Не является лекарством. Аптечные справочные:

Справки по Москве: Аптека: 8(495) 796-92-96 (доставка), 8(495) 661-77-61(доставка), «Желаем здоровья»: 8(495) 952-59-08, «Городская аптека»: 8(499) 154--35-78, «А-5»: 8(499) 249-10-70, «Радуга»: 8(495) 258-93-08, «Старый лекарь»: 8(901) 541-25-08, «Авиценна»: 8(495) 958-75-89, «Скажите А»: 8(495) 510-17-55, «Медицина для Вас»: 8(495) 995-995-1, «Царева аптека»: 8(495) 911-74-85, «Медиал»: 8(499) 735-55-10, «Алтехком»: 8(495) 343-44-46, «Семейная»: 8(499) 126-07-68. Санкт-Петербург (812) 703-45-30; Воронеж (4732) 29-32-86, 71-78-89, 43-19-19; Воскресенск 8-903-580-62-11; Екатеринбург (343) 375-85-70; Иваново (4932) 41-68-65; Иркутск (3952) 302-302; Йошкар-Ола (8632) 42-70-82; Краснодар (861) 274-58-88; Киров (8332) 62-07-75; Липецк (4742) 34-88-35; Махачкала (8722) 67-07-87; Майкоп (8772) 55-80-02; Нальчик (8662) 40-26-26; Нижний Новгород (831) 437-35-12, 415-76-33, 465-03-03; Новосибирск (383) 346-19-66, 226-14-48, 220-79-77; Одинцово 590-70-02; Омск (3812) 94-90-94; Подольск (4967) 55-40-55; Ростов-на-Дону (863) 230-51-92; Оренбург (3532) 94-28-97; Рязань (4912) 96-21-21; Самара (846) 242-31-68; Ставрополь (8652) 23-56-75; Сыктывкар (8212) 44-55-89; Тамбов (4752) 72-87-78; Таганрог (8634) 312-874; Тверь (4822) 430-777; Тула (4872) 35-75-58; Тюмень (3452) 99-22-98; Уфа (347) 2-933-938; Ухта (82147) 93-153; Хабаровск (4212) 43-66-45, 61-40-45; Черкесск (87822) 5-29-60; Челябинск 8-951-452-63-01; Ярославль (4852) 25-53-13

Справочная по Москве: 8(985) 643-39-19 (доставка), 8(495) 644-48-78
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru



БАД.
СГР № 77.89.23.3.Y. 6972.7.08 от 14.07.2008

ОТРЕЗАТЬ ПО ЛИНИИ

Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок
ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

«ЛП» февраль 2011

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезав купон, отправьте его по адресу:
123317, г. Москва, а/я №8, для Махцева К.Х.
Заказ Вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, ФИО ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

«Огоплекс» № 30 (30 капсул) ___ упаковок
«Огоплекс» № 60 (60 капсул) ___ упаковок

Рекомендованная цена
750 рублей (№ 30), 1105 рублей (№ 60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ООО «Мирта», 105275, г. Москва. 5-я ул. Соколиной Горы, д. 25, корп. 4. ОГРН 5087746162345

НЕ ШУТИТЕ С НЕФРИТОМ

Около 8 месяцев назад у меня впервые произошел острый приступ пиелонефрита. Я пролежала в больнице 10 дней, поколола антибиотики и благополучно забыла о болезни. Когда выписывалась, врач советовал регулярно проверять почки, соблюдать диету и пить мочегонные. В первый месяц я старалась соблюдать рекомендации, а потом жизненная суета закружила, и я перестала думать о почках.

Как я теперь жалею, что не предотвратила дальнейшее развитие нефрита. Могла бы долечиться мягкими средствами и горя бы не знала – только бы о профилактике думала. А я увидела, что в почках все тихо, и даже за диетой следить перестала. Не прошло и полгода после первого приступа нефрита, как я снова оказалась в больнице. На этот раз мне попался врач, который популярно объяснил, что происходит с почками при нефрите. Он рассказал, как они повреждаются, и сказал, что каждое обострение серьезно ослабляет почки, подрывая их здоровье. Снова пришлось перенести курс уколов, несмотря на которые, почки еще долго беспокоили меня.

Наученная неприятным опытом, я стала строже соблюдать диету, в первое время после больницы каждый день ела сырую мякоть тыквы 2 раза в день. Это уменьшило воспаление и облегчило почкам работу.

2 последних месяца я лечилась медными пластинами, закрепляя их на ночь на области почек лейкопластырем. Когда пластины меняли цвет, я чистила их обычным зубным порошком и жесткой щеткой.
Подключила к лечению и травы, которые меняла каждые 3 недели. Сначала пила лист брусники. 1 ч. л. листа заливала 1 стаканом кипятка, давала настояться, укутав, 1 час, процеживала и пила по полстакана 4 раза в день до еды. Потом подруга подарила 2 банки моченой брусники, и я с удовольствием ее съела.

После мочегонного средства я перешла на противовоспалительное и кровоочистительное. Смешала в равных частях цветки календулы и лист крапивы двудомной. 1 ст. л. сбора заливала 1 стаканом кипятка, настаивала, процеживала и пила по трети стакана 3 раза в день через час после еды. Пропила сбор 3 недели и перешла к следующему средству – витаминному.

5-6 ст. л. измельченного листа черной смородины заливала 1 л кипятка и давала настояться в тепле не менее 1 часа. Принимала по 1 стакану вместо чая, 5-6 раз в день. Иногда для вкуса добавляла по чайной ложечке меда.

Когда закончился третий курс, я снова начала с брусники, затем стала пить сбор календулы и крапивы, а потом еще раз повторила прием листа черной смородины.

Сейчас я соблюдаю диету, пью травы, слежу за тем, чтобы не переохлаждаться и не простужаться, так как любые инфекции и ослабление иммунитета бьют по почкам еще больше. Боли нет, с мочеиспусканием тоже все нормально, температура не поднимается. Но раз я вовремя не долечилась, теперь важно внимательно следить за здоровьем.

Римма Николаевна Федорова,
г. Казань

ОСТАНОВИТЕ ТАХИКАРДИЮ ВОВРЕМЯ

Мой муж уволился в запас рано – у военных ведь пенсия наступает по выслуге лет. Стал искать работу и решил идти в водители.

В конце концов начал возить мелкие грузы на небольшом фургончике. Иногда уезжал в соседние города на пару дней. Сначала я спокойно к этому относилась, но потом он попал в небольшую аварию (причем не по своей вине). С тех пор мои нервы и сердце дали сбой. Как только муж уезжал из дома, я начинала думать о том, как там он в дороге, все ли нормально. Этим я добилась того, что стало «выскакивать» из груди сердце, пульс становился частым, к горлу подкатывала тошнота.

Я поняла, что пора заняться своими нервами, иначе однажды я мужа из рейса могу не дождаться. Нашла рецепт лечения тахикардии с помощью валерианы. Купила в аптеке ее корень и стала пить настой на нем по особой схеме.

1 ст. л. измельченного корня заливала в термосе 1 стаканом кипятка, давала настояться 8–10 ч и пила 3 раза в день по 1/3 стакана. В этой дозировке принимала настой в первые 2 недели. Затем еще 2 недели принимала по 2 ст. л. настоя, а потом по 1 ст. л. 3–4 раза в день, чтобы общий курс составил 2 месяца.

Первые результаты я заметила примерно через 2 недели приема. Недаром пишут, что валериану лучше пить курсом. Улучшился сон, сердце перестало колотиться как бешеное, когда понервничаю. После полного курса я и переживать меньше стала, тем более муж пообещал быть еще осторожней на дороге.

Пока продолжала проводить лечение, 2-3 раза приступы тахикардии все-таки случились. Но я не дала им сильно развиться. Как только я понимала, что сердце начинает биться сильнее, тут же делала несколько вдохов и выдохов, затем набирала воздух в легкие. Когда кислород заканчивался, давала себе несколько секунд отдышаться и надавливала на глазные яблоки. Держала пальцы на глазах 4-5 секунд, и обычно после этого приступ прекращался. Главное было – успеть вовремя заметить начало сердцебиения и не дать ему усилиться еще больше.

При приступе важно соблюдать полный покой. Приступ тахикардии с частотой сердечных сокращений больше 120 ударов в минуту требует обязательного вызова врача.

Я решила, что в моем возрасте нервы надо беречь, а не то может сильно испортиться сердце и сосуды. Поэтому я купила травы пустырника, душицы, валерианы и завариваю их как легкий чай или пью курсами. Обычно в течение 3-4 месяцев провожу хотя бы один двухнедельный курс, заваривая 1 ст. л. травы стаканом кипятка.

Пью успокаивающий чай после еды 3 раза в день. А при необходимости добавляю немного в заварочный чайник, смешивая с черным или зеленым чаем.

Сейчас я гораздо спокойней за свои нервы, чем когда бы то ни было. И мужу переживаний за меня меньше, а то он из-за моих проблем со здоровьем тоже нервничать в рейсах начинал. Теперь мы оба живем спокойно.

Себина Александра Руслановна,
г. Уфа

Ваши суставы не болят?

СУСТАВИТ форте – хондропротектор двойного действия. Эффективность подтверждена исследованиями в Институте ревматологии РАМН.



СУСТАВИТ форте содержит глюкозамин и хондроитин в биологически доступной форме; противовоспалительный биостимулирующий комплекс, витамины группы В, капсаицин.

Оказывает двойное действие на суставы, препятствуя возникновению суставных патологий. Разработан на основе исследований, лауреата Нобелевской премии Г. Фишера, открывшего уникальную способность глюкозамина предотвращать разрушение хряща.

СУСТАВИТ форте:

- снижает риск возникновения болевого синдрома
- способствует предотвращению отёка, воспаления, мышечного спазма
- стимулирует обновление хряща и выработку синовиальной жидкости
- улучшает кровоснабжение и питание сустава
- препятствует старению и дегенерации сустава



СУСТАВИТ форте – двойная защита ваших суставов

Продукция компании Newman Nutrients AG, Switzerland

БАД. Не является лекарством. Суставит Хондро капсулы – С.Г.Р. № 77.99.23.3.У.4448.5.09 от 12.05.2009 г. Суставит крем – серт. соотв. № РОСС RU.АИ13.В04436 с 12.08.2009 по 12.08.2012 г.

УВАЖАЕМЫЕ ОГОРОДНИКИ И САДОВОДЫ!

Приглашаем Вас в отделения почтовой связи за качественными семенами овощей и цветов популярных сортов и гибридов производства ведущих отечественных и зарубежных центров селекции и семеноводства. **Огурцы** – высокоурожайные, с отличными вкусовыми качествами, устойчивые к болезням. Особенно рекомендуем – для открытого грунта – **Молодец F1** – скороспелый (35-38 дней), универсального назначения, без горечи, выдерживает перепады температур и неблагоприятные условия, устойчив к болезням; **Фермер F1** – среднеспелый, универсального назначения, плодоносит до заморозков; **Шик F1** – среднеранний, салатный, активно образует плоды при любых погодных условиях. Для защищенного грунта – **Мальчик с пальчик** – раннеспелый, универсальный, с пучковым образованием завязей; **Печора F1** – раннеспелый, универсальный, без горечи, холодостойкий, с длительным периодом плодоношения; **Пикник F1** – раннеспелый, универсального назначения, с дружным созреванием, идеален для засолки; **Кони F1** – раннеспелый, универсальный, с пучковым образованием завязей. Также отлично зарекомендовали себя сорта капусты белокочанной универсального назначения, устойчивые к растрескиванию: **Амагер 611** – позднеспелый, холодостойкий, с дружным созреванием, один из лучших для длительного зимнего хранения в свежем виде; **Подарок** – среднепоздний, высокоурожайный, с повышенным содержанием витамина С; **Слава** – среднеспелый, урожайный, с отличным вкусом, один из лучших сортов для квашения. Интересен и новый сорт цветной капусты **Экспресс МС** – раннеспелый, урожайный, холодостойкий, устойчив к растрескиванию, с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, пригоден для заморозки.

Семена расфасованы предприятием **«Гардарика»** (г. Н. Новгород) и прошли проверку в Госсеминспекции, что гарантирует их высокую всхожесть и сортовые качества.

Семена от производителя на Почте России – ЭТО НАДЕЖНО!



Сертифицировано

В последние полгода я стала очень раздражительной, быстро утомлялась. С работы приду – прямо с ног валюсь, сил ни на что не остается. Подруга меня все уговаривала обследоваться, в конце концов силком к врачу затащила. Врач осмотрел меня, заглянул в горло и сразу же направил к лору. Представьте себе, мне поставили диагноз – хронический тонзиллит. Я, конечно, побаливала периодически, простужалась, как все, но не думала, что у меня хроническое заболевание. Когда я спросила врача, может ли у меня от этого так портиться самочувствие, он ответил, что источник постоянной инфекции не может не повлиять на все мое здоровье. Доктор очень настаивал на удалении гланд, но я отказалась, так как гланды все-таки являются стражами нашего организма. Но в том состоянии, в котором они сейчас находятся, их, само собой, оставлять нельзя. Сейчас я делаю полоскания, но не знаю, что еще можно сделать, чтобы избавиться от тонзиллита или хотя бы жить без обострений.

Попова Елена Витальевна,
г. Всеволожск

Отвечает Инна Листок – специалист по нетрадиционным методам оздоровления, психолог.

Стражи организма

ПРИЧИНЫ

Уважаемая Елена Витальевна, любое хроническое заболевание требует неустанного внимания к себе, а иначе без обострений (как вы правильно заметили) не обойтись.

Тонзиллит – это воспаление миндалин (как правило – нёбных). Миндалины – это не что иное, как лимфоидная ткань, которая находится на первой линии защиты организма от микробов. Поэтому не стоит сразу же соглашаться на операцию, если вы не взвесили все «за» и «против».

При тонзиллите миндалины сильно увеличиваются в размерах и забиваются гнойными пробками. Несмотря на то что это заболевание чаще встречается у детей, взрослые также от него не застрахованы. Причинами тонзиллита являются часто повторяющиеся ангины, а у детей – и острые детские инфекции.

Понятно, что появление хронического тонзиллита имеет непосредственное отношение к состоянию иммунной системы, которая должна защищать человека от инфекций. Связано это с тем, что хронический тонзиллит часто сопровождается дисбактериозом кишечника. Это особенно заметно в случае наличия большого количества гноя, который проглатывается. Состояние кишечника напрямую связано с иммунитетом человека, поэтому важно обращать на него особое внимание при тонзиллите.

Начинать лечение тонзиллита следует с постепенного закаливания и любых других процедур, повышающих иммунитет (в том числе промывание носа холодной соленой водой и полоскания горла).

ВНИМАНИЕ! ОСЛОЖНЕНИЯ

Итак – понятно, что хронический тонзиллит является постоянным очагом инфекции и интоксикации организма, так как отравляющие вещества из миндалин поступают в кровь. Именно поэтому общие симптомы так или иначе дадут о себе знать при данном заболевании.

При тонзиллите возможны бледность, синяки под глазами, повышенная утомляемость и недомогания, снижение аппетита и ухудшение сна, головные боли, потливость. Особенно выражены эти симптомы при тонзиллите у детей. Температура периодически (в основном по вечерам) может подниматься до субфебрильной (37,1-37,2°). Даже вне обострений возможны боли в глотке, которые отдают в уши, неприятный запах изо рта.

При длительном течении заболевания и частых обострениях могут пострадать сердце и суставы (ревматизм), почки и другие органы. Опасным осложнением при тонзиллите является появление нагноительного процесса в окружающих миндалины тканях, то есть перитонит. В этом случае необходимо срочное хирургическое вмешательство.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Страхи, подавление эмоций и творческого начала могут усугубить состояние при тонзиллите, поэтому в лечебных и профилактических целях можно ежедневно повторять себе: «В моей душе царит мир и покой. Я легко провожу в жизнь свои добрые, хорошие идеи. Энергия течет во мне свободно».

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРИ ТОНЗИЛЛИТЕ

- Ежедневно смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение 2 недель. В последующие 2 недели смазывание проводить через день. Процедуру делать натощак.
- Взять 1 ст. л. лепестков розы (лучше использовать красную розу), залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день.
- Смешать сок свежего репчатого лука с медом в соотношении 1:1 и пить 3–4 раза в день.
- Свеклу среднего размера залить водой и варить до мягкости, бульон охладить, процедить и полоскать им горло.
- Смешать в равных количествах листья эвкалипта, чабреца, шалфея, сосновые почки (использовать те травы, которые есть в наличии). 3 ст. л. сбора залить 0,5 л воды, прокипятить на слабом огне 5 минут и сделать ингаляцию.
- 30 г травы зверобоя обыкновенного залить 100 мл спирта или стаканом водки, настоять и пить по 30 капель после еды. 40 капель развести в половине стакана воды для полоскания.
- Нарежьте 1 головку чеснока, положите в кастрюлю, налейте туда 1 л воды, а как только вода станет закипать, всыпьте 1 ч. л. пищевой соды и делайте ингаляцию – дышите над кастрюлькой 3 раза в день.

ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ

У меня уже очень давно ишемическая болезнь сердца. Скорее всего, она возникла на фоне гипертонии, а может, и наследственность плохая сказалась. Тем не менее, в обыденной жизни я ничем не отличаюсь от окружающих, не хватаюсь за сердце, и даже порой забываю, что оно у меня не совсем в норме. Давно уже привыкла держать себя в определенных рамках, не есть запрещенных продуктов и постоянно следить за здоровьем. Однако есть и специальные помощники, которые помогают мне в укреплении сердца и сосудов. И на первом месте плоды шиповника. С осени я постоянно понемногу принимаю настой шиповника:

1 ст. л. сухих плодов шиповника толку в ступке, заливаю 1,5 стакана кипятка в термосе, настаиваю 3–4 часа, процеживаю и пью по 1/4 стакана с чайной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Есть еще один помощник – это кардамон. Я его покупаю в отделах, где продают приправы и пряности, и очень часто добавляю кардамон в чай, к овощам. Оказывается, кардамон стимулирует работу сердца, улучшает дыхание, снимает боль и хорошо действует на кишечник. Такие простые средства, которые и лекарствами-то не назовешь, при регулярном применении поддерживают мое сердце.

Валентина Ивановна Кузьмина, г. Ставрополь

ВЫРУЧАЕТ ПИХТОВОЕ МАСЛО

Всегда с опасением относился и сейчас отношусь ко всякого рода лекарствам и таблеткам. Стараюсь обходиться без них, и пока мне это удается. Но в домашней аптечке, помимо горчичников, настойки календулы и некоторых лекарственных трав, обязательно имеется бутылочка с пихтовым маслом. Пихтовое масло – незаменимое средство от простуды и гриппа.

Например, при насморке достаточно несколько раз в день смазывать им и массировать область гайморовых пазух, и простуда переносится намного легче и насморк быстрее проходит.

При сильном кашле я капаю 1-2 капли масла на корень языка при помощи пипетки, кашель проходит. Даже от гриппа вылечиться быстрее помогает пихтовое масло. Надо растирать шею и плечи, грудь и спину несколько раз в сутки через 3-4 часа. Отличный эффект дают также растирания пихтовым маслом стоп. На них расположены рефлекторные зоны всего организма, и потому выздоровление начинается быстрее. Пихтовое масло обладает бактерицидными свойствами, потому его можно использовать в борьбе с любой инфекцией.

Геннадий Викторович Крючков, г. Самара

ЛУКОВОЕ ВАРЕНЬЕ ПОЧИСТИТ БРОНХИ

Поделюсь тем, как можно избавиться от слизи в дыхательных путях, которая часто образуется во время простуды или бронхита и причиняет много неудобств, замедляет избавление от кашля. Я этим способом пользуюсь давно, поскольку раньше очень часто болел бронхитом и постоянно кашлял. Теперь спасаюсь луковым вареньем и свято верю, что лук – сильнейшее лекарство и от простуды, и от гриппа, и от кашля.

Чтобы сварить так называемое варенье, очистите 4–5 луковиц (500 г), мелко нарежьте и засыпьте 400 г сахарного песка. Добавьте также 50 г натурального меда и влейте 1 л воды. Размешайте, поставьте на умеренный огонь и варите около 3 часов. Остудите и принимайте готовое варенье по 1 ст. л. несколько раз в день до тех пор, пока окончательно не откашляетесь.

Храните варенье плотно закрытым в прохладном месте. Есть одно уточнение. После того, как варенье сварится и слегка остынет, я советую добавить еще 2 ст. л. меда, потому что при тепловой обработке мед все-таки теряет свои ценные свойства, хотя, вероятно, польза от него какая-то есть. В целом это эффективное средство для очищения бронхов и легких.

Николай Александрович Калюжный, г. Омск

АНИС ПОМОЖЕТ ПОЧКАМ

У меня почки дают о себе знать чаще всего от переохлаждения. Еще в юности я перенесла острое воспаление, с тех пор они меня иногда беспокоят. Помогает тепло, пояс из собачьей шерсти и отвар из семян аниса. Почки очень любят тепло, а анис обладает согревающими свойствами. Но заваривать семена аниса нужно особым образом.

Сначала семена аниса я слегка прогреваю на сухой сковородке. Затем 1/2 ч. л. семян заливаю 200 мл кипятка и даю настояться 10 минут. Процеживаю и пью глотками в течения дня весь настой.

Замечу, что настой аниса не только снимает почечные боли, но и стимулирует пищеварение. Допустим, вы не заметили, как переели за столом, а потом чувствуете тяжесть в желудке. Несколько хороших глотков настоя аниса помогут справиться с таким состоянием.

Нина Леонидовна Маркушева, г. Нижний Новгород

КАК ПОНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ

Уровень сахара в крови повышается не только при диабете. К сожалению, с возрастом у большинства людей этот показатель растет. И выход из опасной ситуации есть. Можно, конечно, и даже нужно отказаться от сладостей и сдобной выпечки.

Есть и другое, вкусное средство. Это черника. Пока есть возможность добывать свежую чернику, надо съедать каждый день по 100 г этой ягоды. В другое время, зимой, вполне годится черника замороженная.

Лучше самим морозить ягоду в морозилке, но можно и покупать. Такая активная добавка полезна и для улучшения зрения, это известный факт. Поэтому я каждое лето в сезон ем свежую чернику, варю из нее варенье, делаю заготовку для начинки к пирогам, замораживаю. Главное – чтобы каждый день немного черники было в рационе.

Евгения Абрамовна Давыдова, г. Псков

Аденома: как

Существует болезнь, развитие которой способно довести психологическое состояние мужчины от легкого беспокойства до состояния паники. Это аденома предстательной железы. Есть ли какие-то способы предупредить развитие аденомы простаты и чем могут помочь врачи, если она уже возникла? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач высшей категории, уролог, андролог, хирург Д.С. ЕРМИЛОВ.

– Дмитрий Сергеевич, насколько часто возникает у мужчин аденома предстательной железы?

– По свидетельствам урологов всего мира и по моим личным наблюдениям аденома простаты – одно из самых распространенных урологических заболеваний у пациентов старше 40-50 лет. Причем средний возраст заболевших понемногу снижается: раньше нижнюю его границу определяли в 45 лет. В медицине это заболевание называется «доброкачественная гиперплазия предстательной железы», что, в сущности, означает ненормальное разрастание ткани простаты, постепенно сжимающей мочеиспускательный канал. Соответственно, каждый мужчина после 50 лет, заботящийся о своем здоровье, должен прийти к урологу, чтобы обследоваться.

– В чем состоит обследование?

– Минимально необходимое исследование включает прежде всего УЗИ простаты. На УЗИ уже заметно, что аденома есть, можно увидеть узел, его размеры. Далее врач обследует железу пальцем через прямую кишку. Хороший уролог всегда сумеет пропальпировать аденому. А чтобы не пропустить рак простаты, обязательно сдается анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген).

Если аденома обнаружена, назначают лечение и смотрят динамику – чтобы эти узлы не увеличивались. Делать УЗИ лучше раз в полгода, но не реже, чем раз в год.

– Почему возникает аденома простаты?

– Какую-то одну причину назвать не удастся: развитие аденомы простаты зависит от многих факторов. Достоверно известно лишь, что на развитие аденомы влияют мужские половые гормоны – андрогены. Так что если вы мужчина, вы уже в группе риска. Далее, в большинстве случаев аденома предстательной железы возникает на фоне хронического простатита. Если его вовремя не диагностировать и не лечить, то он приводит сначала к снижению репродуктивной функции, потом к ослаблению эрекции и, наконец, к аденоме предстательной железы. Провоцирующим фактором может быть также наличие хламидий или другой инфекции, передающейся половым путем.

Есть у этого заболевания и наследственный фактор. Если у отца была аденома, то, вероятнее всего, она будет и у сына. А в сочетании с хроническим простатитом наследственный фактор дает почти стопроцентную вероятность возникновения со временем аденомы предстательной железы.

– Как происходит формирование опухоли?

– Аденома прогрессирует медленно, по мере того как в предстательной железе разрастается аденоматозная, то есть опухолевая, ткань. Этому заболеванию свойственно волнообразное течение с периодами симптоматического ухудшения, стабилизации и улучшения. А вместе с течением болезни меняется и психологическое состояние мужчины. Самое опасное, но, к сожалению, нередкое проявление мужских страхов – полное отрицание проблемы, несмотря на ее очевидные признаки.

Я сам мужчина и хорошо понимаю страхи своих пациентов за их мужскую состоятельность. Поэтому призываю ваших читателей не отчаиваться. Верный способ избежать катастрофы – знать о ней и вовремя предотвратить. Для этого надо прежде всего представлять себе симптомы болезни, которые зависят от стадии ее развития.

– Какие же это симптомы?

– Различают три стадии, или степени развития аденомы простаты. Первая стадия часто проходит совершенно бессимптомно, так что больные ее просто не замечают. Установить ее наличие может только врач-уролог при обследовании. Вторую стадию пропустить уже куда сложнее. Как правило, на этом этапе мужчина сталкивается с различными нарушениями мочеиспускания. Это могут быть частые дневные или ночные позывы в туалет, неотложные позывы, недержание мочи, затрудненное мочеиспускание, слабая струя, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря и т.д. При первой и второй степенях еще можно бороться с аденомой консервативными методами: устранить воспаление (аденома обычно растет на фоне воспаления), уменьшить объем аденоматозного узла и вернуть пациенту нормальный образ жизни, то есть устранить симптомы, которые я перечислил.

А вот аденома третьей степени – это, как правило, болезнь очень запущенная, и здесь обычно приходится прибегать к хирургическому лечению, тем более что аденома способна перерождаться в рак. Но кто предскажет, когда вторая степень станет третьей?

– Чем опасна аденома сама по себе?

– Это заболевание ухудшает качество жизни. Пациенты вынуждены, например, ограничивать питье, избегать мест, где нет туалета, длительных поездок на автомобиле и т.д. Им приходится ограничивать свою социальную и сексуальную активность. Страдает и сон, так как ночью приходится просыпаться, чтобы сходить в туалет, а то и не один раз. На второй и третьей стадиях аденомы опухолевая ткань нарушает нормальное функционирование предстательной железы. Из-за разрастания опухоли сама железа увеличивается в размере и постепенно пережимает мочеиспускательный канал. При этом в первую очередь страдает мочевой пузырь, потому что полностью не опорожняется. Возникает застой мочи. Могут развиться инфекция мочевого тракта, локальное растяжение стенок мочевого пузыря, камни... И самое тяжелое осложнение – хроническая почечная недостаточность. Если так, надо делать операцию – на третьей стадии она обычно оказывается неизбежной.

– Расскажите, пожалуйста, про операцию.

– Есть два вида операций: радикальные и паллиативные. При радикальной

избежать беды



операции проблема решается раз и навсегда. Простата остается на месте, мужчина остается мужчиной. Удаляется только аденоматозная ткань, которую хирург-уролог пальцем вылущивает из железы. Для этого делается разрез передней брюшной стенки и разрез мочевого пузыря, которые потом зашиваются. После этого пациент находится до 10 дней в стационаре. И если операция сделана грамотно и качественно, то есть все аденоматозные ткани удалены полностью, аденома больше не возникнет.

– В чем отличие паллиативной операции?

– При ней аденома удаляется не целиком – например, из-за сопутствующих заболеваний, которых у мужчины в 60-70 лет бывает немало. Радикальную операцию под общим наркозом он может просто не выдержать.

Паллиативная операция выполняется через уретру – мочеиспускательный канал, а анестезирующее вещество вводят в спинной мозг, так что блокируется чувствительность ниже пояса, но человек находится в сознании. Удаляется только средняя доля аденомы, которая как раз и пережимает мочеиспускательный канал. Недостаток этой операции – в том, что аденоматозная ткань остается и возможен рецидив, то есть через какое-то время может понадобиться повторная операция.

– А какое лечение проводится на второй стадии заболевания?

– Лечение аденомы зависит от индивидуальных особенностей пациента и его реакции на препараты. Задача лечения – укрепить мышцы мочевого пузыря и снять отек и воспаление с предстательной железы. Существуют два основных типа препаратов, назначаемых пациенту, чтобы не доводить дело до операции. Один из них – это так называемые альфа-блокаторы, которые снимают спазм гладких мышц мочевого пузыря и простаты, улучшая, таким образом, отход мочи. Их принимают пожизненно, если не была сделана операция. Второй тип препаратов – это ингибиторы альфа-редуктазы. Они препятствуют переходу мужского гормона тестостерона в активную форму, вызывающую разрастание аденомы. Применяются и вспомогательные методы, в том числе фитотерапия, сосудорасширяющие препараты, аминокислотные комплексы, определенные антибиотики и т.д. Очень эффективно комбинированное применение препаратов. Все это позволяет добиться значительного улучшения качества жизни.

– Применяется ли при лечении аденомы простаты физиотерапия?

– Да, в урологии вообще и при аденоме простаты в частности физиотерапевтические методы применяются широко, но очень избирательно. Некоторые из них могут и навредить. Например, при доброкачественных опухолях вреден обыкновенный терапевтический лазер – он может вызвать усиленный рост аденомы и даже превращение ее в рак. А вот метод лекарственного электрофореза при аденоме простаты применяется очень часто. Он позволяет доставить лекарственный препарат непосредственно в самый очаг воспаления.

– А другие распространенные физиотерапевтические методы или, скажем, массаж?

– Никакие прогревания, никакие электромагнитные, СВЧ, ультразвуковые, вибрационные воздействия недопустимы. Пациенты, на свой страх и риск начинающие лечиться такими методами, только усугубляют течение заболевания. Что касается массажа, то он полезен только при хроническом простатите. При остром простатите и при аденоме массаж простаты категорически противопоказан.

– Рекомендуете ли вы при аденоме какие-то особые продукты питания?

– Такие продукты действительно есть. Например, семена тыквы. Даже горсть сырых тыквенных семечек ежедневно может в принципе заменить прием лекарственных препаратов на начальных стадиях заболевания.

– Существуют ли какие-нибудь методы профилактики аденомы?

– Аденома предстательной железы возникает примерно у каждого третьего мужчины соответствующего возраста. Никакое самолечение не помогает, и нужно прийти к урологу. И профилактика – это опять же, прежде всего, своевременное посещение уролога. Аденома связана с «мужским климаксом», то есть нарушением утилизации тестостерона, который переходит в активную форму и способствует разрастанию опухолевой ткани. Предупредить это никак невозможно. Но можно предупредить развитие последствий и осложнений. Если мужчина обратится к врачу вовремя, он не доведет аденому до такой стадии, когда без операции не обойтись. Однако некоторые советы все же дать необходимо. Поскольку аденома часто возникает на фоне хронического простатита, а он обычно вызывается инфекциями, передающимися половым путем, не забывайте при случайных половых контактах о барьерной контрацепции. Очень важен также подвижный образ жизни: ходьба, бег, плавание. Это позволяет избежать застойных явлений в малом тазу. Существуют также специальные упражнения для улучшения циркуляции крови вокруг предстательной железы.

– Что это за упражнения?

– Все они хорошо известны. Каждое надо выполнять не менее 6 раз. Например, лежа на спине, подтягиваем сомкнутые колени к груди, опускаем их вправо и влево от туловища, совершаем по очереди одной и другой вытянутой ногой круговые движения. Если можете, то потом делаете это упражнение двумя ногами одновременно. Очень хорошее упражнение – втягивание ануса в положении лежа на спине и оторвав ягодицы от пола. Или из положения стоя на четвереньках вытягиваем каждую ногу назад, в сторону, назад с одновременным вытягиванием разноименной руки вперед. Есть и другие упражнения для ног и брюшного пресса, которые одновременно улучшают кровоснабжение простаты.

Беседовал Александр Герц

Все болезни – от одиночества

Сколько же порядочных людей маются от тоски и одиночества! Отсюда и все болезни, я это знаю. Мне 59 лет, на пенсии, честно отработала всю жизнь. Выгляжу нормально, рост 160 см, образование высшее. Живу в деревянном доме в районном городке, все умею делать, добрая и заботливая. Имею хороших, дружных родственников, но сын с семьей живет в другом городе. Жду звонка от достойного человека, вдовца от 59 лет, из г. Ярославля, надежного, с чувством юмора, хорошего хозяина, с отдельно живущими детьми. Пусть он будет не очень болен, интересен как личность.

Людмила, Ярославская обл., г. Данилов, тел. 8-920-656-35-17

Пишу ради сына

Сыну 45 лет, среднего роста, 4 года назад умерла его жена. Живет один и говорит, что очень одиноко, скучно. Он инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Может, откликнется скромная, верующая женщина, тоже инвалид, желательно из Перми или области.

Адрес: Гавриловой Г.М., 614088, г. Пермь, Индустриальный р-н, ул. Леонова, д. 60, кв. 84

Хочется простого счастья

Вырастила троих сыновей, вышла на пенсию, все умею делать по дому и в огороде. Также умею водить автомобиль, здоровьем не обижена. Добрая, выгляжу моложе своих 55 лет, зеленоглазая шатенка с густыми кудрявыми волосами. Живу в благоустроенной квартире с семьей младшего сына, но... Может, где-то есть и мое запоздалое счастье? Мужчина с добрым сердцем, золотыми руками, надежный и верный. Столько пережито, и хочется простого человеческого счастья. Согласна и на переезд. Только измены, пьянства не терплю – все это у меня в жизни уже было.

Адрес: Беньковской Ольге Николаевне, Курганская обл., санаторий «Лесники», д. 1, кв. 13. Тел. 8-919-564-34-41

Живу один в деревне

Хотел бы познакомиться со свободной женщиной без вредных привычек, не курящей. Мне 72 года, в 2006 году перенес инсульт. Живу один в деревне, сам себя обслуживаю. Дети в городе, у них свои семьи. Хочется общения, и чтобы рядом была подруга, на которую можно положиться, чтобы жить без лжи и предательства. Себя хвалить не умею. Люблю деревню, землю, огород. Не курю и не пью даже пиво. Если нет страха, что я после инсульта, пишите.

Адрес: Козинцеву Николаю Ивановичу, 630554, Новосибирская обл., с. Барышево, ул. Пионерская, 60. Тел. 8-383-293-74-10

Ищу единомышленников

Отзовитесь, родные и близкие сердцу милые люди!

Я верующая, даже имею библейское образование и в молитвах прошу Бога о даровании присоединиться к людям духовного круга. Протяните руку помощи одинокой бездетной старице, чтобы беспомощной не умереть в одиночестве. Мне 64 года. Время летит, и старость надвигается стремительно, а жить среди неверующих очень затруднительно. Особенно хотелось бы познакомиться с единомышленниками из моего города или области.

Адрес: Капусткиной Галине Васильевне, 600014, г. Владимир, ул. Строителей, д. 18, кв. 76

Давайте ездить в гости!

Познакомлюсь с женщиной из Москвы. Приезжайте в гости на побережье Таганрогского залива! Жилье бесплатное, экологически чистые овощи и фрукты, свежее козье молоко. Может, и меня пригласите на недельку-другую побыть в Москве. Мне 68 лет (175-80), веду здоровый образ жизни. Активный пенсионер без криминального прошлого.

Иван С., тел.: 8-928-169-73-55, 8-928-199-02-63

Сын устал от одиночества

Сыну 34 года (155-55), инвалид 2-й группы. У него ДЦП в легкой форме, то есть двигается самостоятельно, сам себя обслуживает. Надежный, добрый, не пьющий, но курящий. Трудолюбивый, любит природу, рыбалку. Ему нужна одинокая, добрая, застенчивая женщина от 25 до 35 лет, можно с таким же диагнозом, но ходячая. Желательно из Саратовской области. Только для серьезных отношений. На переезд не согласен.

Саша, Саратовская область, г. Красный Кут, т. 8-84560-5-19-63

Хочу жить на природе

Мне 51 год, вдова. Дети уже взрослые, у них своя жизнь. Болезней хватает, но я не сдаюсь, стараюсь не унывать и радуюсь каждому дню. Очень люблю природу. Хотела бы жить в селе рядом с лесом, речкой. С удовольствием бы занялась огородом, цветами. Может, найдется мужчина лет 55-60 (только непьющий), для которого внешность – не главное, потому что я, к сожалению, не красавица, маленького роста (152 см), полновата.

Галина, Ярославская обл., тел. 8-905-131-17-29

Давайте познакомимся!

Небогатый одинокий мужчина 49 лет с нормальной внешностью (рост 180 см), инвалид 3-й группы по общему заболеванию, детей нет, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с женщиной из Смоленска или области. Можно из сельской местности и с инвалидностью.

Игорь, тел. 8-952-994-38-48

Ищу вторую половинку

Ищу свою половинку вот уже 20 лет. Пятеро детей выросли хорошими людьми, у меня уже 9 внуков. Хочется на старости лет взаимопонимания, а если повезет, то и любви, и ласки. О себе: в разводе, 60 лет, рост 158 см, вес 75 кг, образование высшее, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Хорошо готовлю, люблю шить, ездить на велосипеде. Собираю лекарственные травы, таблеток не принимаю. Веселая, с чувством юмора и приятной внешностью. Хотела бы встретить человека от 58 лет и обязательно не старше 70, не скупого, обеспеченного, спокойного, с чувством юмора, не судимого. Не альфонса и не пьющего, готового на переезд ко мне. Найдется ли такой – любящий Бога, ведущий здоровый образ жизни, готовый принять моих детей и внуков, как своих?

Адрес: Мальковой Альбине Петровне, 155360, Нижегородская обл., р.п. Большое Мурашкино, 5-й мкр-н, д. 15, кв. 27. Тел. 8-831675-13-88

Стану подругой, сестрой

Милые подружки, как мы все хотим иметь опору, поддержку со стороны мужчины! Но все мы бывали в очередях в пенсионном фонде, в поликлинике и видели, что женщин после 55 лет в 4-5 раз больше мужчин. Понимая это, я бы хотела, чтобы одинокая пожилая женщина стала мне подругой, сестрой. Мне за 60, простая, скромная. Звоните вечером.

Воронежская обл., г. Лиски, тел. 8-980-340-42-95

КАМНИ В ПОЧКАХ. ВЫХОД ИЗ ТУПИКА

Появление принципиально новой методики лечения мочекаменной болезни – устройство «Физомед» – стало выходом из тупика, в котором оказалась современная урология.

Впервые медики получили инструмент для лечения этой болезни. Не очередной способ механического выведения почечных камней, а именно – лечения. До появления устройства «Физомед» в урологии было лишь две эффективные методики избавления от камней – хирургическая операция и литотрипсия (дистанционное ударно-волновое дробление).

Недостатки. Главный недостаток этих методик в том, что они не излечивают от МКБ, а лишь избавляют от почечных камней. И решая проблему ликвидации камней, урологи не решают проблему дальнейшего камнеобразования и одновременно понижают функцию почки, и она хуже начинает справляться со своими обязанностями.

Что в результате? Спустя несколько месяцев камни, скорее всего, начнут образовываться вновь, а почка при этом будет работать хуже, чем раньше. И главная проблема заключается в тех последствиях, которые получают пациенты, перенесшие данные процедуры.

Осложнения. У пациентов, подвергавшихся воздействию дистанционной литотрипсии, риск развития диабета возрастает в четыре, а артериальной гипертензии – в два раза по сравнению с пациентами, получавшими другое лечение (исследования ученых из авторитетной в США клиники Мэйо, штат Миннесота). Словом, избавляясь от почечных камней, человек может получить другие, не менее серьезные заболевания.

Этот замкнутый круг и призвано было разорвать устройство «Физомед», которое выводит камни, при этом не только не занижая функции почки, а, наоборот, «оживляя» ее, заставляя работать с новой силой.

Как выглядит? Несмотря на внешнюю простоту, оно представляет собой сложное устройство, в основе которого лежат новейшие разработки в области информационно – волновых технологий. Представьте себе хлопчатобумажный пояс с лечебными вставками, который крепится на теле в области поясницы.

Как лечит? Сам процесс лечения можно условно разделить на два этапа: на первом прекращается рост камня и происходит его подготовка к разрушению (из почки выходят соли, улучшается общее состояния пациента), на втором происходит разрушение поверхности камня, и накопившийся песок выходит вместе с током мочи.





Рег. удостоверение Минздрава РФ № 2007/00854

НПО «Физомед» производит следующие медицинские изделия:

- «Физомед» для лечения мочекаменной болезни и пиелонефрита;
- «Физомед-артро» для лечения артроза, артрита, остеохондроза;
- «Простадонт-Физомед» для лечения простатита;
- «Везикур-Физомед» для безоперационного лечения желчнокаменной болезни.

Узнать о том, в какой из аптек вашего города реализуются устройства «Физомед», вы сможете по телефону: **8-800-555-0-543** (звонок без оплаты); **(495) 916-63-30.**

Заказать устройства «Физомед» наложенным платежом вы можете по адресу: 105064, г. Москва, а/я 414, ООО «Физомед». Необходимо согласовать размер.

Отзывы врачей, информацию о других медицинских средствах, выпускаемых компанией «Физомед», и местах продажи вы можете прочитать на нашем сайте: **www.fizomed.ru**

ООО "Физомед", 109017, г. Москва, Старомонетный пер., д. 9, стр.1, ОГРН: 1027739298353

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

Тройная сила против холестерина

На протяжении XX столетия за изучение холестерина были присуждены 13 Нобелевских премий! И это вполне объяснимо.



Победить холестериновую агрессию – значит свести к минимуму риск развития атеросклероза, инфарктов, инсультов, добиться значительного продления жизни.

Однако холестерин коварен. Его избыток может возникнуть не только из-за неправильного питания. Оказывается, при неблагоприятных условиях организм сам начинает вырабатывать лишний холестерин. Стрессы, плохая экология, курение, дефицит движения – если эти факторы действуют день за днем, необходимо помочь организму взять холестерин под контроль.

Одно из лучших на сегодня средств для обуздания холестериновой агрессии – капсулы **ОМЕГАТРИН,** которые объединяют в себе действие трех антихолестериновых омега-кислот.

Главная из них – это знаменитая ПНЖК **Омега-3.** Её в капсулах **ОМЕГАТРИН** больше всего – 60%. **Омега-3** контролирует синтез холестерина в организме, помогает поддерживать в норме вязкость крови и сердечный ритм, предупредить тромбообразование.

Омега-6 защищает сосуды от повреждений и преждевременного старения, поддерживает их прочность и упругость.

Омега-9 препятствует отложению холестерина на стенках сосудов и дает сердечной мышце энергию.

Так, совместными усилиями трех омега-кислот **ОМЕГАТРИН** помогает Вашему сердцу и сосудам сохранить здоровье на долгие годы.



ОМЕГАТРИН. Тройная защита от холестерина!

У РЕБЕНКА РАСТЕТ КИСТА

Внуку 14 лет, у него растет арахноидальная киста головного мозга. Прошу откликнуться тех, кто лечился (а возможно, и вылечился) с помощью народной медицины, а также тех, у кого есть народные рецепты от этого заболевания. Очень прошу помочь!

Адрес: Петровой Ольге Н., 453262, Башкортостан, ул. Островского, д. 38, кв. 21. Тел. 8-919-612-87-20. E-mail: michelin12@rambler.ru

ДОЧЬ НЕ ВЕРИТ В ИСЦЕЛЕНИЕ

Моя доченька, умница, красавица, спортсменка теперь почти инвалид. У нее сахарный диабет 1-го типа, диффузно-токсический зоб последней стадии, эндокринная офтальмопатия. Операцию по удалению зоба делать не советуют. Рекомендуют радиоактивный йод, после которого не всегда бывает улучшение, а выпучивание глаз еще сильнее. Люди добрые, я очень надеюсь на вашу помощь советами, рецептами и просто словами поддержки. Девочке только 19 лет, и она не надеется на выздоровление. Я молюсь за нее, пытаюсь заставить ее поверить, даю ей наши газеты, но у нее депрессия.

Адрес: Желябиной Ольге Юрьевне, 143301, Московская обл., г. Наро-Фоминск, ул. Шибанкова, д. 17, кв. 14

МАМУ БЕСПОКОИТ ГРЫЖА

Прошу откликнуться мудрых читателей! У моей мамы паховая грыжа. Маму она очень беспокоит, но оперироваться ей нельзя. Есть ли какие-то народные средства, замедляющие рост грыжи?

Адрес: Обушенковой Клавдии Ивановне, 664074, г. Иркутск, ул. Курчатова, д. 13, кв. 46. Тел. (3952)33-88-51

ЕЛЕ ХОЖУ

Я инвалид с детства (1-я группа), слабослышащая и 20 лет болею полиартритом. Еле хожу, хрящи разрушаются, все суставы болят, плачу от бессилия. Муж умер 2 года назад, и теперь я больная, одинокая, никому не нужная. У детей своя жизнь. Очень устала от лекарств. В 53 года не знаю, как жить дальше. Откликнитесь, люди добрые! Сама я общительная, люблю людей, животных.

Адрес: Юрченковой Лире, 423465, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Чернышевского, д. 47, кв. 48

КАТАРАКТА, ДИАБЕТ И АЛЛЕРГИЯ

У меня катаракта обоих глаз. Левый глаз еще пока немного видит, а правый плохо (была травма). Еще у меня сахарный диабет 2-го типа. Мне 69 лет, родных нет, я одна, а стать слепой – не дай Бог. Кто знает, сколько еще отпущено, мама моя прожила 99 лет. Если у кого было что-то подобное, посоветуйте лечение! Рецептов много. Но подходят ли они при сахарном диабете? У меня еще и аллергия на лекарства.

Адрес: Михайловой Валентине Григорьевне, 403345, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Ангарская, д. 4а

КАК ЛЕЧИТЬ НОГИ И ЗУБЫ?

При ходьбе у меня немеет левая нога от колена до ступни. Передвигаться трудно. Проходит, если посижу. Один раз упала, и онемение сразу прошло. У пальцев ног шишки, а на левой ноге большой палец лезет на другой. Еще сходит зубная эмаль, снизу у десны углубление, которое становится все больше. Еще хочется узнать простые, доступные рецепты лечения атеросклероза. А для зубов – молитву святому Антипию. Если кто вылечился, напишите, пожалуйста, как.

Адрес: Трофимовой Л., 412030, Саратовская обл., г. Ртищево, ул. Суворова, 37

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА СЕРДЦЕ

Мне 48 лет, в 2009 году была операция на сердце, протезирован митральный клапан. Думала, после операции будет лучше, но нет. Одышка, боли в груди, в суставах. Мерзнут руки и ноги, становятся будто деревянными. Диагноз такой: хроническая ревматическая болезнь сердца, ИБС, стенокардия напряжения. На УЗИ обнаружили гастрит, панкреатит, холецистит. Слабость, утомляемость, температура 37°, давление 90 на 60, шаткость. Голова тяжелая, часто болит, как и шея. Подскажите, пожалуйста, как вылечиться, если есть опыт. Буду рада любому совету.

Адрес: Трудневой Валентине Александровне, 671916, Бурятия, Джидинский р-н, с. Боций, ул. Кирова, д. 3, кв. 1

ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ

Люди добрые, помогите излечить народными средствами диффузный токсический зоб 3-й степени! Для лечения нужны травы – зюзник, дурнишник, но я не смогла их достать. Дай Бог вам всем здоровья! Может, кто-то из старых друзей помнит меня? Девичья фамилия Соловьева.

Адрес: Сивковой Любови Алексеевне, 413105, Саратовская обл., г. Энгельс-5, ул. Партизанская, д. 1, кв. 46

ЧЕМ ПОМОЧЬ СЕСТРЕ И МАМЕ?

У сестры эпилепсия, киста головного мозга, парез правой руки после травмы. Приступы участились, медикаменты не помогают. У матери гипертония и артроз коленных суставов. Очень прошу помочь.

Адрес: Шариповой В., 626114, Тюменская обл., Тобольский р-н, д. Тоболтура, ул. Трактовая, д. 4

У РЕБЕНКА ДЦП

Дочери 6 лет, диагноз такой: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефалия. Родилась недоношенной. Самостоятельно не сидит, не ходит. Не совсем внятная речь, хотя говорит много, и память хорошая. Стоя у стула, опирается на ножки, а если держать ее, то переступает, топает, но встает при этом на цыпочки. Медикаменты не дают эффекта. После электрорефлексотерапии стала вставать на четвереньки. Но на этом пока все. Если кто-то знает о любых способах лечения таких деток, пожалуйста, поделитесь! Всего вам самого доброго! Будем ждать ваших писем.

Адрес: Шумейковой Елене, 445039, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Дзержинского, д. 19, кв. 747

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КЛЕЩА?

Написать вам побудила моя проблема с демодекозом. Столько лет я безуспешно лечусь! Помогите мне, пожалуйста. Возможно, есть целебные травы, которые помогут мне и многим другим, кого коснулся клещ демодекс.

Адрес: Карницкой Василисе Васильевне, 429826, Чувашия, г. Алатырь, ул. Комарова, д. 15, кв. 22

ВЕРЮ В ИСЦЕЛЕНИЕ

В сентябре меня постигло большое несчастье – из-за болей в ноге не могу ходить. Диагноз такой: остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника 2-3-й степени, спондилез,

протрузии дисков, остеоартроз правого тазобедренного сустава. После больницы врачи сказали, что я сильно перетрудился физически и теперь буду прикован к коляске. Я не поверил. Ведь сейчас медицина ушла очень далеко. Хотя мне уже 85 лет, но до болезни чувствовал себя вполне работоспособным. Начал принимать ванны и почувствовал небольшое улучшение. Это меня воодушевило. Но говорят, надо что-то принимать и внутрь. Прошу добрых людей помочь советами.

Адрес: Литягину В.М., 460000, г. Оренбург, ул. Кирова, д. 54, кв. 16

СЫН БОЛЕЕТ 6 ЛЕТ

Люди добрые, помогите вылечить сына! Ему 34 года, болеет неврозом уже 6 лет. Кто преодолел этот тяжкий недуг? Подскажите, пожалуйста, как. Будем молиться за вас всю жизнь.

Адрес: Пономаревой Раисе, 210030, г. Витебск, ул. Чкалова, д. 25, кв. 93

У МАМЫ ГИПЕРТОНИЯ

Мама давно мучается гипертонией. Очень нужен тонометр, чтобы измерять ей давление. Если есть возможность нам помочь, будем очень благодарны. Может, у кого есть лишний тонометр, но чтобы хорошо работал. Звоните вечером, адрес сообщу по телефону.

Хабаровский край, тел. 8-924-317-23-07

ДОЧЬ СТРАДАЕТ ДЕРМАТИТОМ

Когда дочь работала на хлебозаводе кондитером 15 лет назад, ей часто приходилось месить тесто. Там все и началось. До сих пор кожа на ладонях с обеих сторон шелушится, чешется и трескается. Особенно чувствительна кожа к томату и крахмалу. После больницы улучшение кратковременное. Если знаете, как избавиться от такой напасти, ради Бога подскажите! Ведь часто народная медицина помогает, когда врачи бессильны. Ждем помощи с нетерпением!

Адрес: Денисову Георгию Андреевичу, 393273, Тамбовская обл., Рассказовский р-н, с. Нижнеспасское, ул. Набережная, 30

ОЧЕНЬ НУЖНЫ ВАЛЕНКИ

Живу во Владивостоке, но нигде не могу купить валенки. Очень болят ноги, колени. А в квартире холодно, даже теплые боты и собачьи носки не греют. Колени болят все сильнее, и приходится больше сидеть на диване, укутав ноги одеялом. Ездила летом по святым местам, но нигде не видела валенок. Если есть у кого возможность, прошу выслать валенки (размер 38), только не очень дорогие, пенсия у меня маленькая.

Адрес: Верстовой Любови Петровне, г. Владивосток-21, ул. Калинина, д. 253, кв. 141

БОЛЬНО СМОТРЕТЬ НА СЫНА

Пишу в надежде, что вы мне поможете, это крик души. Сыну 35 лет, 3 года назад в стоматологической клинике занесли гепатит С. У него сынок, жена погибла. Предлагают дорогое лечение, но я на пенсии, а он на «легком труде», так как постоянно все болит – и поджелудочная, и кишечник. Если кто излечился от этого вируса, пожалуйста, помогите нам! Буду за всех молиться. Больно смотреть на детей, когда у них беда.

Адрес: Степановой Зинаиде Дмитриевне, 660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, д. 74, кв. 26

ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ

Очень нуждаюсь в детских вещах. Мальчику 4 года, и еще новорожденный (родился в октябре). Зарплата мужа уходит на съемную квартиру, садика нет, родни тоже нет. Я просто не знаю, как жить, вот и обращаюсь к вам. Если у кого остались детские вещи и есть возможность выслать, помогите нам, пожалуйста.

Адрес: Цыганковой Надежде Викторовне, 216460, Смоленская обл., Починковский р-н, п/о Даньково, д. 9, кв. 5

ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

Маме 71 год, у нее начальная стадия катаракты в обоих глазах. Последствия сахарного диабета. Кто знает рецепт, чтобы спасти зрение? Напишите, пожалуйста, нам, так как газету можем пропустить. Мама инвалид 1-й группы, в 2002 году был инсульт.

Адрес: Кравченко Вере Васильевне, 672022, Забайкальский край, г. Чита, ул. Энтузиастов, д. 43, кв. 36

В ОПЕРАЦИЮ НЕ ВЕРЮ

У меня глаукома. Врачи настаивают на операции, но делать ее не хочется, так как она малоэффективна. Очень прошу добрых людей выслать народные рецепты лечения.

Адрес: Плотниковой Любови Григорьевне, 640007, г. Курган, ул. Зеленая, д. 10, кв. 11

У СЫНА ПСОРИАЗ

Откликнитесь, если кто вылечился от бляшечного псориаза! Очень прошу, дайте рецепт. У меня сильно болеет сын.

Адрес: Долговой Любови Михайловне, 398043, г. Липецк, ул. Циолковского, д. 40, кв. 165

БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

Мне 57 лет, с 2003 года обрушился шквал болезней. Удалили спинномозговую грыжу. Вроде бы стал поправляться, да беда не приходит одна. В 2008 году стукнул меня инсульт, вся правая сторона отнялась. Не долечили, через 10 дней выписали из больницы. Я одинок, кое-как вел хозяйство. А в сентябре – второй инсульт, и теперь я «овощ». Тут и щитовидка увеличилась, а недавно удалили желчный пузырь. Очень мучаюсь. Пенсия моя небольшая, лекарств не накупишь, поэтому прошу вас помочь рецептами и советами. Как избавиться от хвори?

Адрес: Денисову Виктору Васильевичу, 352029, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Куликова, д. 50а, кв. 26. Тел. (дом.) 8-861-7-63-59-58

МУЧАЮТ БОЛИ В СПИНЕ

Живу одна в сельской местности, дети разъехались. Мне 62 года. Низкое давление, мучает бессонница уже года 3, а главное – шейный остеохондроз, сильные боли в спине. Хочется еще пожить годиков 5. Очень прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такими проблемами. Поделитесь, пожалуйста, опытом, помогите советом. Хотелось бы найти и друзей, и подруг. Звоните вечером.

Надежда, Вологодская обл., тел. 8-963-354-72-77

СИСТЕМНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ

Более 10 лет болею системной склеродермией с поражением суставов, сосудов и кожи. Принимаю гормоны. В холодное время года пальцы рук и ног синеют и немеют. Очень прошу откликнуться людей, у которых такое же заболевание. Может, кто-нибудь вылечился?

Адрес: Сушковой Валентине Семеновне, 399050, Липецкая обл., г. Грязи, ул. 8 Марта, д. 7, кв. 13

КАК ОДОЛЕТЬ АЛЛЕРГИЮ?

У меня два внука, и вот в прошлом году откуда-то взялась эта болезнь – аллергия. Куда мы только не обращались! Как только съест ребенок что-нибудь красное или с перцем, так снова в больницу. Там делают уколы и выписывают до следующего приступа. Боишься дать ребенку ягоды, фрукты – сразу покрывается красными блямбами. А как без них? Мы с родителями в недоумении. Может, есть какие-то травы, чтобы навсегда избавиться от этой аллергии? Очень прошу, люди добрые, не оставьте нас, помогите!

Адрес: Барановой Зое Михайловне, 614023, Пермский край, г. Пермь, ул. Сокольская, д. 9, кв. 42. Тел. 283-49-17

ЗВОН В ГОЛОВЕ

Кто избавился от звона в голове, будьте добры, поделитесь рецептом!

Адрес: Кливенко Татьяне Егоровне, 412423, Саратовская обл., г. Аткарск, ул. Островского, д. 12. Тел. 8 (962) 619-20-73

НОЧНОЙ ЭНУРЕЗ

Очень прошу помощи в лечении ночного эрунеза. Со стороны медиков было много экспериментов, а результатов – ноль. Возможно, поможет народная медицина, или добрые люди подскажут надежного специалиста. Больному 30 лет. Буду очень рада и благодарна за ваше внимание и помощь. С уважением, бабушка.

Адрес: Спастиновской Ольге Ивановне, 197198, г. Санкт-Петербург, ул. Шамшева, д. 15б, кв. 10

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ПАПИЛЛОМ?

Обращаюсь к тем читателям, которые излечились народными средствами от папиллом на голове и лице. Отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Стрик Людмиле Павловне, 187724, Ленинградская обл., Лодейнопольский р-н, д. Шамокша, д. 3, кв. 9

БОЛЬНАЯ ЩИТОВИДКА И ДЕРМАТИТ

У женщины (50 лет) понижена функция щитовидной железы.

Сахар в норме, а инсулин очень высокий. И еще аллергический дерматит, по лицу пятна и зуд. Пожалуйста, если кто знает, как лечиться, помогите!

Адрес: Сорокиной Зинаиде Ивановне, 216320, Смоленская обл., Глинковский р-н, ст. Глинка, ул. Железнодорожная, д. 10. Тел. 8-910-780-96-60

НЕРВЫ НЕ ВЫДЕРЖИВАЮТ

С 3 лет болею эпилепсией, бывают приступы. Сейчас мне 45 лет, я на пенсии, на инвалидности. Всю жизнь принимаю лекарства, но приступы случаются раз в месяц или чаще, когда много курю. Сильная головная боль, ночами плохо сплю. Врачи говорят, что в левой части головы фиброма. Нервы не в порядке. Что надо есть и пить, чем лечиться? Посоветуйте, пожалуйста!

Адрес: Тайшаеву Евгению, 416410, Астраханская обл., п. Лиман, ул. Октябрьская, д. 14

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 02.02.2011. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз. Заказ № ТД-388. Цена свободная



